న్యూవిజన్ పబ్లికేషన్స్

హేపీ హోమ్ సిరీస్

ఆలుమగల ఆనందానికి అ...ఆ...లు

నూతన దంపతుల నుంచి అన్ని బాధ్యతలు తీరి కాలక్షేపం చేస్తున్న వృద్ధ దంపతుల వరకు అన్ని వయస్సుల ఆలుమగలు తెలుసుకోవాల్సిన ఆనంద జీవన రహస్యాలు.



టెన్నిస్ స్టార్ సానియా ఇంతటి విజయాన్ని ఎలా సాధించారు?



సానియా

Rs. 15/-

ఓ విజేత కథ
చదివి తెలుసుకోండి!

న్యూవిజన్ పబ్లికేషన్స్
71 ఎస్‌ఆర్‌టి, విద్యానగర్, హైదరాబాద్-500 044.
ఫోన్స్ : 27605829, 27663376.

HAPPY HOME SERIES

న్యూవిజన్ పబ్లికేషన్స్
GENERAL BOOKS

ఆలుమగల ఆనందానికి అ...ఆ...లు

ఫ్యామిలీలో దంపతుల ఆనందంపై ఆధారపడి ఇతరుల మంచి చెడులుంటాయి. మరి అలాంటి ఆలుమగల ఆనందానికి అ...ఆ..లు

Rs.10/-

NEW VISION PUBLICATIONS
71 SRT, Vidyanagar, Hyderabad-500 044.
Ph : 040-27605829, 27663376, 9866235306

HAPPY HOME

A Personality Development Book

by

D.V. Radha Krishna

1st Edition 2006

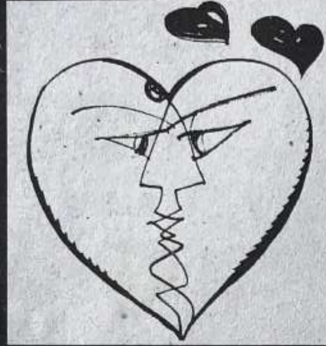
Title Design
J.Raghavendar Rao

Illustrations
Karunakar

Published by
NEW VISION PUBLICATIONS
71 SRT, Vidyanagar,
Hyderabad-500 044.
Ph : 27605829, 27663376

Printed at
M/S Kalajyothi Process Pvt. Ltd.,
Musheerabad, Hyderabad.

Rs.10/-



"
ఆలుమగలు తమ
సంబంధాన్ని నిత్య
నూతనంగా
ఉంచుకోగలిగినప్పడే
కుటుంబ సభ్యులకు
ఆనందాన్ని
పంచగలుగుతారు.
"

ఆలుమగల ఆనందానికి అ...ఆ...లు

ప్రపంచ సంస్కృతిలో భారతీయ వివాహ వ్యవస్థకు సమున్నత స్థానం ఉంది. అన్ని దేశాల వారు మన వివాహ వ్యవస్థ గురించి ఎప్పుడూ సానుకూలంగానే మాట్లాడుతారు. గొప్పగానే చెబుతారు. దీనికి కారణం మనకు పటిష్టమైన వివాహ వ్యవస్థ ఉండడమే. వివాహమైన తర్వాత కడవరకు భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి జీవిస్తారు. ఒకే తనువు, ఒకే శ్వాసగా మనుగడ సాగిస్తారు. అందుకే శతాబ్దాలు గడచినా మన కుటుంబ వ్యవస్థ చక్కగా పనిచేస్తోంది. పాశ్చాత్య దేశీయులకు ఆదర్శవంతంగా నిలుస్తోంది.

అయితే దురదృష్టకరమైన విషయం ఏమిటంటే ఇటీవలి కాలంలో పాశ్చాత్య పోకడలు మన కుటుంబ వ్యవస్థపై ప్రసరించాయి. దీంతో వివాహ వ్యవస్థ ఆటుపోట్లకు గురవుతోంది. ఆధునిక విద్యను అభ్యసించిన కొంతమంది యువతీ యువకులు నవనాగరికత పేరుతో తెలిసో తెలియకో వివాహ వ్యవస్థకు మచ్చ తెస్తున్నారు. దీంతో కుటుంబం ఛిన్నాభిన్నమవుతోంది. నూతన ఆలుమగల మధ్య సమాచార అంతరం వల్ల అసూయ, ద్వేషాలు రగులుకుంటున్నాయి. ఒకరిపై మరొకరికి ప్రేమాభిమానాలు తగ్గుతున్నాయి. జీవితం యాంత్రికంగా మారిపోతోంది. పిల్లలు పుట్టినా వారి మధ్య అంతరాలు తగ్గడంలేదు. దానికి కారణం ఏదైనా కావచ్చు. డబ్బు కొరత, మానసిక అశాంతి, జీవితంలో ఎదుగుదల లేకపోవడం, ఆరోగ్య సమస్యలు, బంధువుల సమస్యలు, పరిసరాలు, ఉద్యోగంలో ఒత్తిళ్ళు ఇలా కారణాలు ఎన్నెన్నో ఉండొచ్చు. ఇవన్నీ ఒకరికే రావు. కొంతమందికి కొన్నే వస్తాయి. వచ్చిన సమస్యలను ఎలా సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలన్నదే అసలు సమస్య. వాటన్నింటికి పరిష్కారాలను చూపిస్తుంది మా 'ఆలుమగల ఆనందానికి అ...ఆ...లు' పుస్తకం

జీవితమంటే ముళ్ళ పాన్పు కాదు. అంటే సమస్యల వలయం కాదు. సమస్యలను సృష్టించుకునేదే మనం. కాబట్టి వాటికి పరిష్కారాలు కూడా మనకే తెలుసు. కానీ మనం సమస్యల నుంచి పూర్తిగా బయటపడలేక పోతున్నాం. కాస్త ఆలోచిస్తే మనకే తెలుస్తుంది పరిష్కారం. ఆలోచనను ఇతరులతో ముఖ్యంగా జీవిత భాగస్వామితో పంచుకుంటే మనం ఎదుర్కొనే సవాళ్ళను చాలా వరకు అధిగమించవచ్చు. మీరు మీ జీవిత భాగస్వామితో ఏకాంతంగా చర్చించుకునే అంశాలు, బహిరంగంగా చర్చించుకునే అంశాలు, ఎలా ప్రవర్తించాలి? తదితర అంశాలన్నింటినీ మా 'ఆలుమగల ఆనందానికి అ...ఆ...లు' సవివరంగా అందిస్తోంది.

వివాహం ఎందుకు? శారీరక అవసరాలకోసమేనా? కాదు, కాకూడదు. వివాహమనేది శారీరక, మానసిక అవసరాలను తీర్చుకోవడమే. ఇంకా చెప్పాలంటే సమాజంలో మనకు కావాల్సిన అవసరాలను వివాహ వ్యవస్థ తీరుస్తుంది. ఈ వ్యవస్థ గురించి సంగ్రహంగా, సమగ్రంగా చెప్పడమే ఈ పుస్తకం ప్రధాన లక్ష్యం, ఆశయం. ఈ పుస్తకం మీకు ఇంకా బాగా నచ్చితే మీ ఫ్రెండ్ మ్యారేజ్‌కి గాని లేదా మ్యారేజ్ డేకి గాని బహుమతిగా ఇవ్వండి. ఇది వారికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ పుస్తకాన్ని చదివి మీ జీవితాన్నీ ఆనందమయం చేసుకోండి.

ఆలుమగల ఆనందానికి అ....ఆలు

'నువ్వూ నేనూ నడిచేదీ.... ఒకే బాట. నువ్వూ నేనూ పలికేదీ ఒకేమాట...' అంటూ రాశాడో సినీకవి. ఇది ఓ జంట గురించి రాసిందని తెలిసిందే కదా! ఆలుమగల మధ్య అనురాగం నిజంగా ఓ వరం. అందమైన, ఆనంద జీవితం గడిపే ఆలుమగలు నలుగురికీ రోల్‌మోడల్స్‌గా నిలుస్తారు. ఒక మధుర స్పర్శ ఆలుమగల మధ్య ఎంతటి దూరాన్నైనా చేరువ చేస్తుంది. ఆనందం కలిగిస్తుంది. హిపోక్రసీ విడిచిపెట్టి చేసే ఓ చక్కని ప్రశంస, ఓ మంచి కామెంట్ భార్యాభర్తల మధ్య అనురాగం అంచులు చూపిస్తుంది. ఆలుమగలంటే రెండు శరీరాలు ఒకే మనసు అన్నట్టుండాలి. జీవిత భాగస్వాముల అభిప్రాయాలను, ఇష్టాయిష్టాలను గౌరవించాలి, విలువ ఇవ్వాలి. భాగస్వామిలోని ఉదాత్త లక్షణాలను గుర్తించి, వాటిని అనుసరించే యత్నం చేస్తే ఆనందపు అంచులు తాకవచ్చు. ఆలుమగల మధ్య మానసిక బాంధవ్యం ఎంతో ముఖ్యమైన అంశం. ఒకవేళ ఏవైనా చిన్నచిన్న పొరపొచ్చాలు పొడసూపినా ఈ బాంధవ్యం వాటిని సమర్థవంతంగా పరిహరిస్తుంది. ఒకరి భావాలు మరొకరు సక్రమంగా, ఎదుటి వారికి సుబోధకం అయ్యేరీతిలో చెప్పడం, తద్వారా దాంపత్య జీవితాన్ని మధురకవనంలా మార్చుకోవచ్చు. భిన్నప్రవృత్తులు, విభిన్న నేపథ్యాల్లో వివాహబంధంతో ఏకమయ్యే ఆలుమగలు మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడం, అరమరికలు లేకుండా మంచి అభిప్రాయాలతో కలసి మెలిసి ఉండే కాపురమే 'ఆనంద నిలయం'. అయినప్పటికీ, అభిప్రాయభేదాల్లో ఏదైనా పోట్లాట తప్పనిసరి అయితే 'నిజాయితీ'గా పోట్లాడడం కూడా ఆనందానికి హేతువే అవుతుంది. అయితే ఈ పోట్లాట ఎపుడూ ఏకాంతంలో జరిగితేనే ఫలితాన్నిస్తుంది. కెరీర్ పరంగా పరస్పరం ప్రోత్సాహం. సహకారం అందించుకున్న ఆలుమగల్లో ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది. ఏ పనైనా కష్టమైనా, సుఖమైనా కలిసి సమానంగా చేసి భరించడంలో ఉన్న తృప్తి, సంతోషం వర్ణనాతీతంగా ఉంటుంది, దంపతుల పెళ్ళిపుస్తకంలో గులాబి రెక్కల గుబాళింపులకూ ఓ మహత్తరమైన పేజీ ఉంది. ఆలుమగల మధ్య గులాబి ఆకర్షణని, ఆనందాన్ని కలగిస్తుందనడంలో సందేహం లేదు. నచ్చిన గదిలో మెచ్చిన భాగస్వామితో జీవితం పంచుకోవడమంటే ఆనందం అర్ణవమే అవుతుంది. ఒక్కొక్క ఆనంద రహస్యాల్ని తెలుసుకుందాం!





1

అనురాగానికి ఇవి తొలిమెట్లు

ఆలుమగల అనురాగం ఓ దివ్యమైన అనుభూతి. గువ్వాగోరింక సయ్యాటలాడినట్లున్నదే ఆలుమగల అనురాగం. అబ్బ! ఆ జంటను చూడు ఎంత అందంగా, ఆనందంగా, అనురాగంతో ఉంటున్నారో అనిపించుకోవాలంటే కొన్ని చక్కని చిట్కాలున్నాయి. అవేమిటో చూద్దాం.

1) చక్కని స్పర్శ : ఆలుమగల మధ్య ఓ చక్కని స్పర్శ ఎంతో ఆనందాన్నిస్తుంది. దూరాలను చెరిపేస్తుంది. మనసులో ఉన్న ఎన్నో సందేహాలను జీవితభాగస్వామికి స్పష్టంగా చేరవేస్తుంది. ఎక్కడికైనా వెళ్లేటప్పుడు, మెట్లెక్కేటప్పుడు చేయిని అందుకోవడం ఎంతో ఆప్యాయతను వెల్లడిస్తుంది. భుజం తట్టినా, దగ్గరికి తీసుకున్నా, సుతారంగా ఓ చిన్న ముద్దిచ్చినా ఎదుటి వ్యక్తిలో ఎంతో ఆనందం, ఆత్మీయత పెల్లుబుకుతుంది.

2) అభిజాత్యం వద్దు : మనలో అభిజాత్యం కొంత ఉన్నా పైకి ప్రదర్శించవద్దు. కష్టపడి భార్య చేసిన ఆహారాన్నో, స్పెషల్ వంటకాన్నో నిజంగా అంత బాగా లేకపోయినా పైకి చెప్పొద్దు. బాగానే ఉందని చెప్పడంలో మీ అనురాగం ఆమెకు కన్పిస్తుంది ఆ పదార్థాన్ని ఆమె కూడా రుచిచూస్తుంది కదా! బాగోలేకపోయినా బాగుందనడంతో ఆమెకు మీపై అనురాగం మరింత పెరుగుతుంది. ఇష్టపడి భర్త తెచ్చిన బహుమతిని భార్య బాగోలేదనో, అబ్బే ఇదేనా అనో నిరాశపరచకుండా ఆనందంతో, చిరునవ్వు ముఖంతో అందుకోవాలి. దీంతో మరిన్ని మంచి బహుమతులు తేవాలన్న కుతూహలం భర్తకు కలుగుతుంది. ఇలా ఇద్దరి మధ్యా మరింత అనుబంధం పెరుగుతుంది.

3) సరైన సమయంలో కోరిక వెల్లడించాలి : మన మనసులోని భావాలను జీవిత భాగస్వామి తెలుసుకొని మసలాలని కోరుకోవద్దు. మన ఇష్టాలను, కోరికలను సరైన సమయంలో, సరైన పద్ధతిలో మనమే వెల్లడించాలి.



తిరస్కరిస్తారన్న భయంతో దాచుకొని నిస్పృహ పెంచుకోవద్దు. ప్రతిస్పందన వ్యతిరేకంగా ఉన్నా జీవిత భాగస్వామిని తప్పుపట్టకుండా ఉండగలిగిన వారికి ఆనందం ఎప్పుడూ ఉంటుంది.

4) ఆసక్తులు తెలుసుకోండి : ఒకరి ఆసక్తుల గురించి మరొకరు మనసు విప్పి చెప్పుకోవాలి. నిశ్శబ్దం వహించవద్దు. మీమీ ఆసక్తులను, ఆకాంక్షలను మీ జీవిత భాగస్వామికి స్పష్టంగా వివరించండి. అవసరమైతే ఎదుటివారి ఇష్టాల్లో మీరూ ఆసక్తి పెంచుకుంటే మరింత అనురాగం పెరుగుతుంది. అనవసర భయాలు, ఆందోళనలు విడిచిపెట్టి... రోజూ కాసేపైనా మీ అభిప్రాయాల గురించి మాట్లాడుకోండి.

5) పోట్లాటలో నిజాయితీ : ఒకవేళ ఏ అంశం మీదైనా పోట్లాట వస్తే నిజాయితీగానే పోట్లాడండి. అయితే ఆఖరి వరకు ఒకే అంశానికి కట్టుబడి ఉండడం మరచిపోవద్దు. పాత విషయాలు ఏకరువు పెట్టి మీ జీవితభాగస్వామిని మరింత చికాకుపెట్టకుండా ఉంటే కొంతసేపటికో, లేక కొన్ని రోజులకైనా వారికి మీ పట్ల అనురాగం మళ్ళీ కలుగు అవుతుంది. ఆలుమగల పోట్లాట మధ్యకు మూడోవ్యక్తిని రానివ్వకపోతే ఎంతో మేలు. తప్పుమీదే అయినప్పుడు క్షమాపణ చెప్పడానికి సంశయం వద్దు. మళ్ళీ ఎప్పటిలాగా ప్రేమగా ఉండాలి.

6) జీవిత భాగస్వామికే ఫస్ట్‌ప్లేస్ : మీకు ఎంత మంది స్నేహితులు / స్నేహితురాళ్ళు ఉన్నా, వాళ్ళెంత ముఖ్యమైన వాళ్ళైనా మొదటిస్థానం జీవితభాగస్వామికి ఇవ్వండి. అసలు భార్యకు భర్త, భర్తకు భార్య కన్నా మించిన స్నేహితులు, సలహాదార్లు ఇంకెవరుంటారు? అందుకే ఇతరులు ఎందరితో స్నేహంచేసినా జీవిత భాగస్వామిని నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు.

7) బంధం నిలుపుకొనే బాధ్యత మీదే : వైవాహిక జీవితం ఆనందంగా, అనురాగంతో కొనసాగడానికి మీరు ఎలాంటి వివాహంచేసుకున్నారన్నదానితో సంబంధం లేదు. ఆలుమగల అనుబంధం కలకాలం అన్యోన్యంగా నిలపుకొనే శక్తి, సామర్థ్యం, బాధ్యత మీదే. ప్రేమ వివాహమైనా, పెద్దలు కుదిర్చినదైనా నిలబెట్టుకొని ఆనందించడంలోనే ఆ జంట సార్థకత బయటకు తెలుస్తుంది.

8) హింసకు చోటివ్వద్దు : హింసకు తావులేని ఆలుమగల జీవితం ఆనందంగా సాగుతుంది. చక్కని మన సంసారంలో హింసకు స్థానం ఎందుకు ఇవ్వాలి? పరిస్థితులకు సానుకూలంగా మన ప్రవర్తన ఉంటే అక్కడ అన్యోన్యం వెల్లివిరుస్తుంది. హింస ఉన్న ఇంటిలో పిల్లలకు ఎప్పటికీ పూడ్చలేని నష్టం జరుగుతుంది. అందుకే హింసను భరించవద్దు. దానికి అసలు తావివ్వనే ఇవ్వ వద్దు.

9) అందరి ముందూ చులకన చేయొద్దు : అందరి ముందూ జీవితభాగస్వామిని తప్పుపట్టడం, పిల్లలకు ఆ వ్యక్తిమీద అయిష్టత కలిగేలా చేయడం తెలివితక్కువవారు చేసే పనులు. జీవితాన్ని ప్రణాళికాబద్ధంగా మలచుకొని అర్థవంతంగా ముందడుగు వేయాలి.

10) ప్రాథమ్యాలపై మాట్లాడండి : ప్రాథమ్యాల విషయంలో భార్యాభర్తలు సావధానంగా కూర్చొని చర్చించుకోవాలి. నిర్ణయాలు కలిసి తీసుకోండి. ప్రతీసారి కలిసి నిర్ణయించడం కుదరకపోతే ఏయే విషయాలను ఎవరు సమర్థంగా నిర్వర్తించగలరో వారికే వదిలేయండి. మంచి ప్రతిఫలమూ వస్తుంది, అనురాగమూ నిలుస్తుంది.





2

అందమైన జీవితం

ఆలుమగల సంబంధం అంటే అందమైన జీవితం. అది అద్దాలమేడలాంటిది. జాగ్రత్తగా చూసుకొంటే ఎప్పటికీ ఆనందాన్నే ఇస్తుంది. చిన్నరాయి తగిలినా కుప్పకూలిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే ఇద్దరి మధ్యా ఎలాంటి అపోహలు, అనుమానాలు, అనవసర భేషజాలు లేకుండా కలిసిమెలిసి ఉంటేనే అందమైనజీవితం, ఆనందకరజీవితం దక్కేది. కొన్ని జంటలను చూస్తుంటే పెళ్ళయి పది, పదిహేనేళ్ళు అయినా ఇంకా నిన్న మొన్న పెళ్ళిచేసుకొన్న జంటలాగా అన్యోన్యంగా ఆనందంగా ఉంటారు. ఎల్లప్పుడు ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉంటారు. అందుకు వారిలోని ప్రత్యేకత ఒకటే ఆనందంగా నిండుజీవితం అనుభవించాలన్న కోరిక. దాని ఆచరణలో మంచి అవగాహనే వారి సఫల దాంపత్యానికి మూలం అవుతుంది. అలాంటి వారు పాటించే సూత్రాలు కొన్ని ఉన్నాయి. వాటిని చూద్దాం.

- మీ జీవితభాగస్వామి మీ గురించి ఎంత చిన్న మంచి మాట మాట్లాడినా వారిని అభినందించడం మరచిపోవద్దు.
- మీలో మీ జీవితభాగస్వామికి నచ్చే గుణాలు నచ్చనివి వేర్వేరుగా కాగితాలపై రాయమనండి. మీరూ అలాగే చేయండి. అనంతరం రాసిన పేపర్లు ఒకరికొకరు మార్చుకొని చదవండి. మీ మధ్య ఎంత అనుబంధం, ఆత్మీయత, అనురాగం ఉన్నాయో, వ్యతిరేక భావనలున్నాయో తెలుస్తుంది. మంచి అభిప్రాయం రాసినందుకు అభినందించండి. వ్యతిరేక అభిప్రాయం ఉంటే మీరు సానుకూలంగా ఎలా మార్చుకోగలరో ప్రయత్నించి మరోసారికి అన్నీ మంచి మార్కులే సంపాదించేందుకుప్రయత్నిచండి. మన ఉరుకులు పరుగుల జీవితానికి ఇదో ఆటలాగా ఉంటుంది. ఊరటనిస్తుంది. మీ ఇద్దరి మధ్య మంచి అవగాహన కూడ కల్పిస్తుంది. ఆనందం మీ ముంగిట నిల్చుంటుంది.
- మీరు చేసే పనులు మీ వైవాహిక జీవితాన్ని ఎంత వరకు ప్రభావితం చేస్తున్నాయో నిజాయితీగా గమనించుకోండి. ఏవైనా ఇబ్బంది కలిగే పనులుంటే వాటిని వదిలిపెట్టేందుకు మనస్ఫూర్తిగా యత్నించండి.



- మీలో సంయమనం ఎంతుంది? మీ ఆలోచనా విధానం ఏమిటి? నడత ఎలాంటిది? ముఖ్యమైన సందర్భాల్లో మీ ప్రవర్తన తీరు గురించి మీ అంతరంగాన్ని ప్రశ్నించుకోండి. వచ్చిన సమాధానం సంతృప్తిగా, సానుకూలంగా ఉంటే ఆనందం మీ జంట వెంటే ఉంటుంది. లేదని జవాబు వస్తే ఆ అంశాన్ని సానుకూలంగా మార్చుకోండి. లేదా వదిలేయండి. మంచి లక్షణాలు ఒకరి నుంచి ఒకరు నేర్చుకోవడానికి ఎప్పుడూ వెనుకాడొద్దు.
- మీ వైవాహిక జీవితం, మీ ఇద్దరి మధ్యా మంచి అనుబంధంగా ఉండేందుకు కొత్తకొత్త పద్ధతులు కనిపెట్టి, ఆచరించండి.
- ఇద్దరి మధ్యా రొమాంటిక్ లవ్ ఎంతో ముఖ్యం. ఇందులో ఎవరు గొప్ప లాంటి పోటీలు పడటమే జీవితం కాదన్నది తెలుసుకొని మసలండి. కాని నిజమైన ఆనందానికి పునాది రొమాంటిక్ లవ్ అన్నది మరచిపోవద్దు. ఆలుమగల జీవితంలో ప్రణయకలహాలుండాలి. అవి ఉంటేనే జీవితంలోని మధురక్షణాలు మనకు అనుభవం అవుతాయి. ఇవి కూడ మనలో అనురాగాన్ని, ప్రేమను పెంచుతాయి. ఆనందాన్నిస్తాయి.
- అతిచిన్న కారణాలు, ఈగోలే పలు కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నం కావడానికి కారణం అవుతున్నాయి. సమస్యలు పరిష్కరించుకోవడం మన చేతిలో చాలా తేలికైన పనే. అయితే ఈగోలతో సంసార జీవితాన్ని కొందరు దుఃఖసాగరంలో ముంచుకోవడం చూస్తూ ఉంటాం. అలాంటి వాటిని ఆలుమగలు వదిలేస్తే, లేదా సరిదిద్దుకుంటే సమస్యలనేవి ఉండవు. జీవితం అంతా హేపీగా ఉంటుంది.
- ఒకరి అభిప్రాయాలు ఒకరిపై రుద్దడానికి ప్రయత్నించడం సరికాదు. పెళ్ళయిన కొత్తలో కొంగుపట్టి తిరిగే భర్త చెప్పిందల్లా ఊకొట్టే భర్త, ఏది కోరినా ఆనందంగా ఇచ్చే భర్త ఎల్లకాలం అలాగే ఉంటాడనుకోవడం పొరబాటు. తను చెప్పినవన్నీ వింటున్నాడు. చెప్పినవన్నీ చేస్తున్నాడని, దాపరికం లేకుండా సన్నిహితంగా తిరుగుతున్నాడని తన భావాలకు అనుగుణంగా మార్చాలనుకుంటే తప్పులో కాలేసినట్టే! ఎలాగంటారా? అప్పటికే కొంత వయస్సు, అభిరుచి, కొన్ని జీవితానుభవాలు వచ్చే ఉంటాయి. వాటిని మార్చటం అంత తేలికని భావిస్తే మళ్ళీ ఆ భార్య తప్పులో కాలేసినట్లే. కొత్తగా తన జీవితంలో అడుగిడిన భార్యను మానసికంగా సంతోషపెట్టడం, వారితో కొత్త అనుభూతుల్ని పంచుకోవడం, వాటికి ఎలాంటి భంగం కలగకుండా మంచి వాతావరణాన్ని చెడుగొట్టుకోవడం ఇష్టం లేక తాత్కాలికంగా తన అభిప్రాయాలు, అభిరుచులను కొంచెంసేపు పక్కన పెడతారన్న నిజాన్ని గ్రహించిన భార్య మసలుకునే ఇల్లే ఆనందనిలయం అవుతుంది.
- లైంగిక సాన్నిహిత్యం భార్యాభర్తల అనుబంధాన్ని మరింత పెంచుతుంది. తమ జీవిత భాగస్వామితో లైంగికానందం పొందడం ద్వారా ఒకరిపై ఒకరు గాఢమైన అనురాగాన్ని పెంచుకుంటారు. వారిలో వారికి ఆకర్షణ, ప్రేమ, వ్యామోహం మరింత బలీయం కావడానికి లైంగికానందం మరింత దోహదం చేస్తుంది. మానసికంగా ఇద్దరూ సన్నిహితం అయ్యేందుకు ప్రయత్నిస్తూ స్నేహభావంతో ఉల్లాసంగా, స్వేచ్ఛగా ప్రవర్తించినప్పుడే లైంగికానందం తృప్తిని, ఒకరిపై మరొకరికి ఆకర్షణను కలిగించి దాంపత్యజీవితాన్ని అద్భుతంగా మారుస్తుంది.
- వాస్తవ జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక ఇబ్బందులు, ఒత్తిడులు, ఒడిదుడుకుల నుంచి ఉపశమనం కోసం జీవిత భాగస్వామి పొందు కోరుకుంటారు. ఇది ప్రకృతి సహజం. అలాంటి సమయంలో జీవితభాగస్వామి ప్రశాంత హృదయంతో చేరువైతే ఎంతో ఆనందానుభూతిని పొందుతారు. అందుకే ఒత్తిడిలో ఉన్నా మీ జీవిత భాగస్వామికి సానుకూలంగా స్పందిస్తే ఆనందానికి హద్దేముంటుంది!
- మీ జీవిత భాగస్వామి మీరనుకున్న రీతిలోనే స్పందిస్తే మీకు సంతోషమే. కాని వారు ఏయే లోపాలు లేకుండా ఉంటే మీకింకా ఎంతో సంతోషంగా ఉంటుంది అన్న భావాన్ని మీ మదిలోకి రానివ్వవద్దు.



వారిని యదాతథంగా మీ జీవితంలోనికి ఆహ్వానించండి, ఆమోదించండి. మనిషై పుట్టాక ఏవేవో కొన్ని లోపాలు కూడా ఉండకపోవు. ఇది సహజం. వారిలోని లోపాలనే పదేపదే గుర్తుచేసుకొని మదనపడడం వల్ల ఆనందం ఆవిరైపోయే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే వారిలో మీకు నచ్చే జీవనశైలి, అభిరుచులు, అలవాట్లు ఆనందం కలిగించేవి ఉండొచ్చు. వాటిని నిశితంగా గమనించండి. కొత్త అభిరుచులు మీరూ పెంచుకోండి. కొత్త అభిరుచులు మీకు కూడా ఆనందం కల్గిస్తాయి. భార్యాభర్తలిద్దరూ ప్రశాంతంగా కూర్చున్న సమయంలో మీ అభిరుచులలో ఏయే మార్పులు చేస్తే ఇంకా ఆనందం ఇనుమడిస్తుందో సంప్రదించుకోండి. వాటికి అనుగుణంగా ప్రవర్తించండి.

- జీవితభాగస్వామిని ఎప్పుడూ, ఎక్కడా మరీ ముఖ్యంగా నలుగురిలో ఉన్నప్పుడు అసందర్భంగా జోకులు వేసి, అవహేళన చేసే పని పెట్టుకోవద్దు. ఇది మీ దాంపత్య జీవితానికి గొడ్డలిపెట్టవుతుంది. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు ఎలా ఉన్నా నలుగురిలోను, తాను గౌరవంగా భావించే తన జీవితభాగస్వామి హేళన చేస్తే తలకొట్టేసిన భావన కలుగుతుంది. అలాగే పిల్లల ఎదుట కూడా మీ జీవిత భాగస్వామిని ఎప్పుడూ చులకన చేయొద్దు. ఇలాంటి సంఘటనల వల్ల వారిలో అసంతృప్తి పేరుకుపోయి కొంతకాలానికి మరో విధంగా వెల్లడై మీ ఆనందానుభూతిని పటాపంచలు చేసే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే నలుగురిలోనూ మీ జీవిత భాగస్వామిని ఆకాశానికి ఎత్తకపోయినా ఫరవాలేదు కాని చులకనచేసి పాతాళానికి నెట్టేయొద్దు.
- ఇద్దరి పట్లా ఇద్దరూ నిజాయితీతో వ్యవహరిస్తే మీ ఆలుమగలు అన్యోన్యతకు ఆటపట్టవుతారు. తన భర్త వద్ద తనకెంతో భద్రత ఉందని భావించే భార్య తన వద్ద ఏవైనా విషయాలు దాస్తున్నాడని తెలిస్తే ఓడిపోయినట్లు భావిస్తుంది. చేష్టలుడిగిపోతుంది. తనకు ఆయన చెబుతున్న విషయాల్లో ఏది నిజమో, ఏది అబద్ధమో అని అనుమానిస్తుంది. తనపట్ల చూపిస్తున్న అనురాగం నిజం కాదేమో అని భయపడుతుంది. ఇలా ఒకదాని నుంచి మరొకటి పెరిగి మానసికంగా ఒకరికొకరు దూరం కావలసిన దుస్థితి ఏర్పడుతుంది. అందుకే నిజం అనే పునాదుల మీద నిర్మించిన సాంసార జీవితసౌధం ఆనందనిలయం అవుతుంది.
- మీ జీవిత భాగస్వామిని మరొకరితో పోల్చవద్దు. మీ ఆనందంలో అదొక విషపుచుక్కలా అవుతుంది. వేరే వ్యక్తితో పోల్చినప్పుడు వ్యతిరేకభావంతో మీ జీవిత భాగస్వామి తోకతొక్కిన త్రాచుపాములా లేచే ప్రమాదం ఉంది. ఒకరితో పోల్చి కించపరచడం భార్యాభర్తల అనుబంధంలోఅస్సలు పనికిరాని విషయం. 'నేను ఫలానా వ్యక్తిని పెళ్ళి చేసుకుని ఉంటే జీవితం ఇంత కష్టంగా ఉండేది కాదు' అన్న భావం మీలో రానివ్వద్దు. ఒకవేళ వచ్చినా దాన్ని బయటికి వెల్లడించవద్దు. మీ వైవాహిక జీవితసౌధాన్ని ఆ ఒక్కమాట కూల్చేసే ప్రమాదం ఉంది. పోలికలు జీవితభాగస్వాముల అహాన్ని దారుణంగా దెబ్బతీస్తాయి. కుప్పకూలే సంసారాల్లో 70 శాతం ఇలాంటి పోలిక వల్లే అని సర్వేలు, మనోవైజ్ఞానిక విశ్లేషకులు తేలుస్తున్నారు.
- భార్యల మానసికావసరాలను భర్తలు అశ్రద్ధ చేయకూడదు. తమ భార్యల మానసికావసరాలను నిర్లక్ష్యం చేసి తమ దాంపత్య జీవితాన్ని పలువురు భర్తలు నిస్సారం చేసుకొంటున్నారని డాక్టర్ బాక్మన్ అనే ప్రఖ్యాత మనోవైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్త పేర్కొన్నాడు. ఇది భర్తలందరిలో సామాన్యంగా కనిపించే లోపం అన్నది ఆయన విశ్లేషణ. ఆమె శ్రమించి ఇంటిని బాగా అలంకరించినప్పుడో, అందమైన అల్లిక చేసినపుడో, ప్రేమానురాగాలతో మంచి రుచికరమైన వంట చేసినప్పుడో ఓ చిన్న ప్రశంసను ఆశిస్తుంది. అది ఆమెకు మానసికావసరం.. ఇలాంటి సమయంలో భర్త పట్టించుకోకపోతే నిరుత్సాహపడుతుంది. మీకు పూర్తి మానసిక ఆనందాన్ని పంచి ఇవ్వలేకపోతుంది. ఇది గమనించి నడచుకున్న దాంపత్యం ఆనందకరమవుతుంది.





3

అనుబంధం పెంచే హడ్సన్ సూత్రాలు

వివాహబంధం పదిలంగా, ఫలప్రదంగా సాగాలంటే ఆలుమగల మధ్య ఎలాంటి అభిప్రాయభేదాలు లేని పరిస్థితి ఉండాలి. ప్రతి సమస్యకూ ఓ పరిష్కారం ఉంటుంది. కాపురాల్లో కలతలు తలెత్తకుండా కొన్ని పరిష్కారాలున్నాయి. ఆలుమగల మధ్య ఎలాంటి సమస్య ఉత్పన్నం అయినా దాన్ని పటాపంచలు చేసే పద్ధతులు పాటించే అలవాటుంటే అనుబంధం కలకాలం నిలుస్తుంది. లేకపోతే సమస్యలు తప్పవు. అంటే భేషజాలు, సంకుచితభావాలకు అతీతమైన అనుబంధం తప్పనిసరి అన్నది తెలుసుకోవాలి. వైవాహిక జీవితం సక్సెస్ అయ్యేందుకు, సుఖప్రదమైన కుటుంబ వాతావరణం వచ్చేందుకు ఫిలిప్ హడ్సన్ లాంటి మానసికతత్వ నిపుణులు కొన్ని సూత్రాలు చెప్పారు. అవేంటో చూద్దాం.

- ఏ అంశం మీదైనా అదే పనిగా 'తాను పట్టిన కుందేలుకు మూడేకాళ్ళు' అన్న చందంగా వ్యవహరించకూడదు. హడ్సన్ విశ్లేషణలో మన అహంకారం కంటే బాంధవ్యమే అనేక రెట్లు విలువైనది. ఈ విషయాన్ని ఎప్పుడూ విస్మరించకూడదని ఆలుమగలకు హడ్సన్ హెచ్చరిస్తున్నారు. ఏ విషయంలోనైనా పట్టూ విడుపూ ధోరణి ఉండడం తప్పనిసరి. దీన్నే మనం ఇంకోలా చెప్పుకుంటాం. అదే 'తెగేదాకా దేన్నీ లాగొద్దు' అని. భార్యాభర్తల అనుబంధం విషయంలో ఇది చాలా ఎక్కువ ప్రాధాన్యం వహిస్తుంది. ఇద్దరిమధ్యా ఎప్పుడైనా ఏవైనా భేదాభిప్రాయాలు వచ్చినప్పుడు భేషజాన్ని, అహాన్ని వదిలేస్తే సమస్య ఎంత సులువుగా పరిష్కారం అవుతుందో ఆచరించిన వారికి అనుభవంలోకి వస్తుంది.
- భార్యాభర్తల మధ్య గట్టి బంధం ఉండాలి. అప్పుడే అది కలకాలం నిలుస్తుంది. లేనప్పుడు పేకమేడలా కూలిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఓ ఆడామగా మధ్య పెళ్ళి జరగడం ఒక్కటే పరమార్థం కాదు. అది వారి అసలైన జీవనానికి కొలమానం కాబోదు. ఆ ఇద్దరి మధ్యా ఎంత సామీప్యం, ఎంత సాన్నిహిత్యం బలంగా ఉంటే వారు అంత గాఢానుబంధాన్ని పెనవేసుకున్నారని భావించాలి. అదే వారి సంసార జీవితం సుదృఢంగా ఉందని చెప్పడానికి గీటురాయి అంటాడు హడ్సన్. భావసారూప్యతే జీవిత భాగస్వాములను మరింత చేరువ చేస్తోంది. అనుబంధం రెట్టింపవుతుంది. ఆనందానికి బాటలు



వేస్తుంది.

- సంసార జీవనంలో వ్యతిరేక పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు భార్యాభర్తలు స్పందించే విధానం దగ్గరగా ఉంటే వారిలో అనుబంధం మరింత ఇనుమడిస్తుంది. వ్యతిరేక పరిస్థితులను సైతం అనుకూలంగా మార్చుకొనే ఆలుమగల అనుబంధం ఆకాశం అంచులు తాకుతుందని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. "అలాగే కొత్తదనాన్ని ఆహ్వానించాలి, ఆస్వాదించాలి. కొత్తదనాన్ని స్వీకరించలేని వారు కష్టాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. మంచి పరిణామం కోసం మనం పరివర్తన చెందడం తప్పనిసరి అంటాడు హడ్సన్.
- మీకు నచ్చని గుణాలేమైనా మీ జీవితభాగస్వామిలో ఉండొచ్చు లేదా మీ జీవితభాగస్వామికి నచ్చని గుణాలు మీలో ఉండొచ్చు. దరిమిలా నిర్లక్ష్యంగా ప్రవర్తించవచ్చు. వారి మనస్తత్వంలో స్వార్థం కరుడుగట్టి ఉండొచ్చు. ఈ స్థితిలో ఎదుటి వారు పదేపదే సూటిపోటి మాటలతో హింసించినా ప్రయోజనం ఉండదు. వాస్తవ విషయాలపై స్పష్టంగా ఇద్దరూ చర్చించుకుంటే ప్రయోజనం కలుగుతుంది. అనుబంధం పెరుగుతుంది. ఒకరి బలహీనతలపై మరొకరు సున్నితంగానే గౌరవనీయమైన పద్ధతిలో పరస్పరం పోట్లాడుకుంటే అపోహలు దూరమై అనుబంధం మన దరి చేరుతుంది.
- గౌరవం ఇచ్చిపుచ్చుకోవాలన్నది మనందరికీ తెలిసిందే! ఇదే సూత్రం భార్యాభర్తలకూ వర్తిస్తుంది. భార్యాభర్తలమే కదా ఎంతో సన్నిహితంగా మెలుగుతున్నాం కదా గౌరవం ఇచ్చిపుచ్చుకోవలసిన అవసరం ఏముంది? అనుకోవద్దు. ఇలాంటి వింత ఆచారం మా మధ్యన ఎందుకు? అని భావించొద్దు. భార్యాభర్తల మధ్య గౌరవం ఏంటి 'ట్రాష్' అనుకోవద్దు. ఇచ్చిపుచ్చుకునే గౌరవం ఆలుమగల మధ్య ఎంతో అనుబంధాన్ని పెంచుతుంది.
- మీ జీవిత భాగస్వామి అంటే మీకెంతో ప్రేమ, అభిమానం ఉంది. మీ మనసంతా వారిపై ప్రేమతో నిండిపోయింది కదా అని ఏం మాట్లాడినా, ఎలా చేసినా ఆ ప్రేమ కిందికే వస్తుందని పొరపడవద్దు. మనసులో ప్రేమను పెంచుకొని మాటల్లో అగౌరవం ప్రదర్శిస్తే అది ఆత్మహత్యా సదృశం అవుతుందన్నది హడ్సన్ హెచ్చరిక. అందుకే మనసులో ప్రేమాభిమానాలను చేతల్లో అందంగా చూపించడమే ముఖ్యం. అప్పుడే ఆ అనుబంధం ఎంత మధురంగా అద్భుతంగా, కమ్మగా సాగుతుందో మాటల్లో చెప్పేందుకు చాలదు.
- చిన్న చిన్న కలహాలు వచ్చినా కొంచెంసేపు ఎడముఖం పెడముఖంగా తిరిగినా తెల్లారి లేవగానే మీ జీవిత భాగస్వామిని క్షమాపణ అడిగే ఉన్నత సాంప్రదాయం పాటించండి.
- ఎప్పుడూ ఎలాంటి వాదులాట వచ్చినా పాతగొడవలు తవ్వడం మంచిది కాదు. మీ జీవిత భాగస్వామి రాజీపడే ధోరణిలో ఆలోచిస్తుంటే మీ దెప్పిపొడుపు వారిలో మరింత ఉక్రోషాన్ని రగుల్చుతుంది. అప్పుడు అనుబంధానికి విఘాతం మరింత లోతుగా కలుగుతుంది.
- మీ జీవిత భాగస్వామి సంతోషం కోసం మీ ఇష్టాల్లో కొన్నింటిని తగ్గించుకున్నా తరిగిపోయేదేమీ లేదు. అనురాగం, అనుబంధం పెరుగుతాయి తప్ప!
- ఒకరి అభిప్రాయాలకు మరొకరు విలువ ఇచ్చుకుంటే మరింత ప్రేమాభిమానాలు పెరుగుతాయి. అనుబంధం దృఢమవుతుంది.
- ఆలుమగలు ఇద్దరూ ఎవరి ఆలోచనల్లో వారున్నప్పుడు ఒకరి నిశ్శబ్దాన్ని మరొకరు ఛేదించే యత్నం చేయొద్దు. మీమీ ఆలోచనలు ఓ కొలిక్కి వచ్చాక, మనసు తేలికపడ్డాక మాటలు వాటంతట అవే కలుస్తాయి. హృదయాలూ పెనవేసుకుంటాయి.



- మీ విషయంలో మీ జీవితభాగస్వామి ఎంత కఠోరంగా మాట్లాడినా మౌనంగా వినగలిగినవారిదే మంచి లక్షణం. ఎలాంటి కొట్లాటకు అవకాశం ఉండదు. ఆనందానికి అడ్డు కాదు మీ మౌనం.
- కలహం పూర్తయ్యాక మాట్లాడేందుకు పదాలు వెతుక్కునే మీ జీవిత భాగస్వామికి కాస్త మాటసాయం అందించండి. వచ్చే ఫలితం మీకు ఆనందానుభూతుల్ని ఇస్తుంది.
- మీ జీవిత భాగస్వామి మూడ్‌ను గ్రహించి దానికి అనుగుణంగా మీరు మసలితే మీ ఆనందానికి అడ్డేముంది?
- ఇంటి వాతావరణం మనకు అనుకూలంగా లేనప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తి అనవసర అన్యాయమైన వ్యాఖ్యలు చేసినా వారిని అంతగా పట్టించుకోకపోతేనే మేలు అని గ్రహించి మసలండి.
- ముందుగా మీ ఎదుటి వ్యక్తికి మాట్లాడే అవకాశం, మాటలు కలిపే సందర్భం కల్పించండి.
- మీ భాగస్వామిలోని మంచిలక్షణాలను గుర్తించి వాటిని గ్రహించి, అనుసరించేందుకు యత్నించండి. తద్వారా మీ భాగస్వామిలోని ఆనందాన్ని, మీలో కలిగే ఆనందాన్ని ఓసారి సరిచూసుకోండి.
- ఒకే ఇంటిలో, ఒకే గదిలో ఒకే మదిగా, ఒకే మాట, ఒకే బాటగా భార్యాభర్తలు కలిసి జీవిస్తున్నా డబ్బు విషయంలో ఎలాంటి గొడవలు రాకుండా పారదర్శకత పాటించండి.
- ఏదైనా విషయంలోగాని, సందర్భంలోగాని విమర్శించాల్సి వచ్చినప్పుడు ఆరోగ్యకరంగా విమర్శించండి.
- పరిస్థితి మరీ తీవ్రంగా.... మనస్తాపం కలిగించేలా ఉన్నప్పుడు మాటలతోనూ పని కాదనిపించినప్పుడు మీ జీవిత భాగస్వామిని ఎలాంటి భావోద్వేగాలు లేకుండా ఓదార్పుగా దగ్గరకు తీసుకోండి. ఆ సాన్నిహిత్యం ఇచ్చే సాంత్వన వర్ణనాతీతం.

4

మానసిక బాంధవ్యం మరీ ముఖ్యం

ఒకే నీడలో, ఒకే చోట కలిసి జీవితాంతం కలిసి ఉండాల్సిన భార్యాభర్తలు మానసిక బాంధవ్యాన్ని పెంచుకోవడం ఎంతో అవసరం. ఒకరికొకరు మానసికంగా దగ్గరవ్వడం ఇక్కడ ముఖ్యం. నీతి నిజాయితీకే పట్టం కట్టాలి. అబద్ధాలనే బలహీనమైన పునాది సాంసార సౌధాన్ని కుప్పకూలుస్తుందని ఇద్దరూ గ్రహించడం చాలా అవసరం. వంచన అనే దాన్ని మన పంచన కూడ చేరనివ్వకూడదు. మానసికంగా ఒకరికొకరు దగ్గరైతే భౌతికంగాను చేరువ అవుతారు. సానుకూల మానసిక దృక్పథంతో చేరువైన ఆలుమగల మధ్య ఆనందం అవధులు దాటుతుందని మానసిక విశ్లేషకులు అభివర్ణిస్తున్నారు. దాంపత్యజీవితంలో అద్భుతమైన ఆనందకరమైన అనుభవాలను చవిచూడడానికి మానసికంగా ముందు సంసిద్ధత కావాలని జేమ్స్ కార్లో అనే మానసిక శాస్త్రవేత్త సూచించాడు. ఇలా మానసికంగా సంసిద్ధం కాని ఎన్నో జంటలు తమ వైవాహిక జీవితాలకు తిలోదకాలు ఇచ్చారని ఆయన ఉదాహరించాడు.

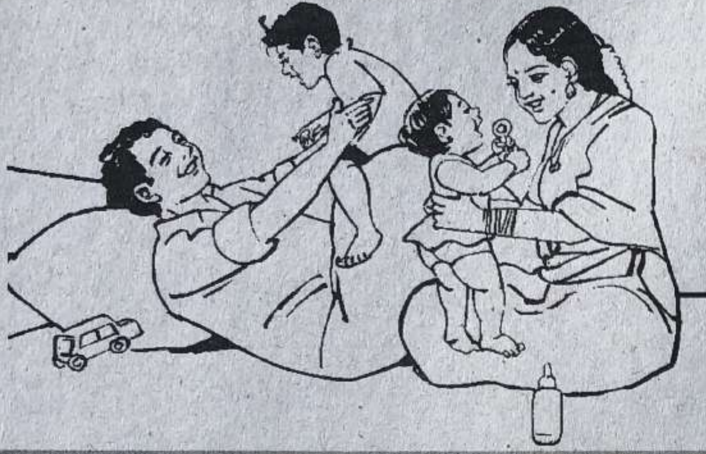
తొలి కలయికలో మానసిక బంధం: కొత్తగా పెళ్ళయిన ఓ జంట తొలిసారిగా ఒకే గదిలో ఒకే మంచం మీద గడిపేందుకు పెద్దలు ముహూర్తం నిర్ణయిస్తారు. పూజలు - పునస్కారాలు పూర్తిచేసి వారిద్దర్నీ గదిలోకి పంపుతారు. అంతవరకూ కనీసం సరిగా మాట్లాడుకోని ఆ ఆడమగ ఒకేసారి ఏకాంతం కలిగేసరికి ఉక్కిరిబిక్కిరవుతారు. ఇలాంటి తొలి ఏకాంత సమయంలో నవదంపతులు ముందుగా మానసికంగా దగ్గరయ్యేందుకు ప్రయత్నించాలి. ఒకరి భావనలు ఒకరు పంచుకోవాలి. ఒకరి అభిరుచులు ఒకరు తెలుసుకోవాలి. ఎదుటి వారి శరీరాన్ని స్పర్శించడం ద్వారా బాగా సన్నిహితంగా మెలిగేందుకు పరిమితం కావాలి. ఈ సందర్భంలో ఓ మనోవైజ్ఞానికుడి ఉపదేశం ఏమిటో చూద్దాం. కొత్తగా పెళ్ళయిన ఓ యువకుడు, ఓ మనోవైజ్ఞానికుడి దగ్గరకు వెళ్ళాడు. నేను ఎంతో ఎదురు చూసిన, ఎన్నెన్నో కలలు గన్న 'తొలిరేయి' త్వరలో జరగబోతుంది. దాన్ని మరింత 'మధురకావ్యం'లా మలచుకోడానికి ఏదైనా సలహా ఇవ్వండి అని అడిగాడు. అందుకు ఆ వైజ్ఞానికుడిచ్చిన సూచన ఏమిటో తెలుసా? 'తొలిరాత్రి మీరు లైంగికంగా కలవొద్దని' ఈ సూచనలోని రహస్యం తెలియని యువకుడు ఆశ్చర్యపోయాడు. కొంచెం తబ్బిబ్బయ్యాడు. తొలిరేయి జరిగేదే 'అందుకు' కదా? మీరేమిటి ఇలాంటి సలహా ఇచ్చారని ప్రశ్నించాడు. ఈ సలహాలోని రహస్యం ఏమంటే : తొలిరేయి శారీరకంగా కంటే మానసికంగా దగ్గరవ్వండని. మానసికంగా దగ్గరైతే వారి దాంపత్యజీవితం ఆనందానుభూతులతో కలకాలం వర్ధిల్లుతుందని మానసిక విజ్ఞానవేత్త సలహా.

వలచి వరిస్తేనే సరికాదు....!: ఓ అందమైన అబ్బాయి ఓ చక్కని చుక్కలాంటి అమ్మాయిని వలచి వరించాడు. ఆమె చిన్నప్పటి నుంచీ తన అందాన్ని అభిమానించే వ్యక్తుల ప్రశంసల జల్లులతో తడిసి ముద్దవుతూ ఉండేది. అలాంటి ఆమె కోటి కలలతో, ఊహలతో వైవాహిక జీవితంలో అడుగు పెట్టింది. పొగడ్తలకు అలవాటుపడ్డ ఆమె హృదయం, మనసు తన భర్త ఒకసారైనా పొగిడితే వినాలని ఎదురు చూసింది. ఎంతకూ ఆ మహానుభావుడు, ఆమెను ప్రశంసించలేదు -సరికదా కనీసం తన చూపుల్లోనైనా ఏనాడూ ప్రశంస

కనబరచలేదు. చివరికి ఇలాంటి ఆశ కూడా ఆమెకు దక్కలేదు. ఆమె ఆశలు అడియాసలయ్యాయి. ఆమె అందాన్ని అతను ఓ స్టేటస్‌సింబల్ లా చూశాడు. అంతే తప్ప ఆమెతో మానసికంగా దగ్గర కాలేకపోయాడు. తనను తన భర్త స్టేటస్ సింబల్‌గా పరిగణించడాన్ని ఆమె సహించలేకపోయింది. మానసికంగా దగ్గరకాని భర్త ప్రవర్తనతో ఆమెలో విరక్తి పెరిగింది. చివరికి ఆమె భర్త నుంచి విడాకులు కోరింది. మానసికంగా దగ్గర కాని ఆలుమగల బంధం విడాకుల దా॰ వచ్చింది. అందుకే భార్యాభర్తల్లో ముందుగా ఉండాల్సింది మానసికబంధం. కేవలం అందాన్ని చూసి పెళ్ళిచేసుకుంటేనే సరిపోదు. ఆమెకు మానసిక ఆనందాన్ని కలిగించడమూ భర్త విధి అన్నది గమనార్హం.

భార్యాభర్తలు మానసికంగా దగ్గరవ్వాలంటే?

- మొట్టమొదట ఒకరిపై ఒకరికి అభిమానం కలగాలి.
- అభిమానం కలగాలంటే ఒకరిపై ఒకరికి నమ్మకం ఉండాలి.
- నమ్మకం కలగాలంటే అభిరుచులు కలవాలి. ఒకరి అభిరుచిని మరొకరు గౌరవించాలి. ఆచరించదగ్గదైతే తామూ చేయాలి.
- అరమరికలు లేకుండా ప్రతి విషయాన్నీ పారదర్శకంగా చర్చించి, పరిశీలించుకోవాలి.
- అప్పుడప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉండే ఏకాంత ప్రదేశాలకు కలసి వెళ్ళాలి.
- లలితలలితంగా స్పర్శాసుఖం అనుభవించాలి.
- భార్యాభర్తలు కల్పించుకొన్న అంతరంగ ఏకాంతాన్ని మరెవ్వరూ చెడగొట్టకుండా చూసుకోవాలి.
- ఒకరిపై ఒకరు అనవసర ఆంక్షలు విధించుకోకుండా పూర్తి స్వేచ్ఛా, స్వాతంత్ర్యాలు అనుభవించాలి.
- ఇద్దరి మధ్యా సవ్యమైన అనుబంధం నిరంతరం కొనసాగించాలి.
- భార్యాభర్తల్లో మానసిక సంబంధం మరింత గట్టి పడేందుకు విహారయాత్రలు దోహదం చేస్తాయి. దంపతుల మధ్య మంచి సాన్నిహిత్యం నెలకొనేందుకు విహారయాత్రలు మంచి అవకాశం కలిగిస్తాయి. ఏ వయస్సు వారైనా విహారయాత్రలకు వెళ్ళడం ద్వారా తమ దాంపత్యంలో నూతనోత్సాహాన్ని కలిగించుకోవచ్చు. ఆనందతీరాలు చేరవచ్చు. విహారయాత్రలో ఎదురయ్యే మధురమైన అనుభవాల్ని మనస్ఫూర్తిగా పంచుకొంటే ఇద్దరికీ మానసికానందం సొంతం అవుతుంది.
- భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరికొకరు ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలి. ఆకర్షణీయంగా ఉన్న దంపతుల మధ్య మానసిక బంధమూ దృఢం అవుతుంది.
- దాంపత్య జీవనంలో దేనికెంతటి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలో అంతే ఇవ్వాలి. ఏ వయస్సులో ఉన్నా జీవితభాగస్వామితో మీకున్న అనుబంధం ముఖ్యమని భావించాలి. ఇతర కుటుంబసభ్యులతో సన్నిహితంగా ఉన్నా అవి మీ దాంపత్య బంధాన్ని ముంచేసేలా, దెబ్బతీసేలా ఉండకుండా చూసుకోవాలి. మీ ఇద్దరి సంబంధం కన్నా గొప్పది, విలువైనదీ మీకు ఈ ప్రపంచంలో మరేదీ లేదన్న మానసిక భావన మీలో నిరంతరం మెదులుతూ ఉండాలి.
- సుఖాల్లో ఏలా ఉన్నా కష్టాలు కలిగినప్పుడు మీ జీవితభాగస్వామికి మీరందించే మానసిక స్థైర్యం: మీపై వారికి మరింత సాన్నిహిత్యాన్ని ఇస్తుంది. ఓ చక్కని లాలన, ఓ ప్రేమాస్పదమైన పలకరింపు, ఓ చిన్న అనునయ స్పర్శ మీ మధ్య మానసికానందాన్ని పెంచుతుంది.
- ఒకరి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఆత్మాభిమానాన్ని మరొకరు దెబ్బతీయకుండా ప్రవర్తిస్తే ఇద్దరిలో అన్యోన్యత పెరిగి ఆరోగ్యకరమైన మానసికానందం కలుగుతుంది.



5

మధుర కవనం..... దాంపత్యం

వివాహబంధం ఓ మధురానుభూతి. పెళ్ళయ్యాక కొత్త దంపతులు హనీమూన్ పేరిట కొద్దిరోజులు గడిపి నెమ్మదిగా తమ సంసారాన్ని ఏర్పరుచుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఇదే సమయంలో ఒకరి అభిరుచులు, ఇష్టాయిష్టాలు మరొకరు తెలుసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. కొన్నికొన్ని విషయాల్లో సర్దుకుపోవడం, మరికొన్ని విషయాల్లో రాజీపడడం మొదలవుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో దాంపత్యజీవనం సంతోషంగా సాగించడానికి, ఓ మధుర కవనంలా సంసారాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవడానికి తగిన ప్రాతిపదికలు ఏమిటి? ఎలా ఉంటాయి? అన్న అంశంపై పరిశీలించి ప్రొఫెసర్ హిల్ అనే శాస్త్రవేత్త కొన్ని విషయాలు పొందుపరిచాడు. అవి :

♣ ఇరవై ఐదు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చిన తర్వాత వైవాహిక జీవితం ప్రారంభించిన జంటలు సంతోషంగా ఉండగల్గుతున్నారు. ఈ వయస్సుకు వచ్చిన మగవారు అప్పటికి ఏదో ఒక వ్యాపకంలో స్థిరపడతారు. దీనితో కుటుంబ వ్యవహారాల్లో పరిణతి ప్రదర్శించగలుగుతారు. తమ దాంపత్య జీవితం పట్ల అవగాహన కూడా ఏర్పడుతుంది. అదే ఇరవై ఐదేళ్ళలోపు వయస్సులో వివాహమాడిన వారైతే ఈ పరిణతి, స్థిరత్వం అంతగా ఉండకపోవచ్చు.

♣ పిల్లలు ఎక్కువ ఉన్న కుటుంబాల్లో సుఖసంతోషాలు కొంత తక్కువ ఉంటున్నాయి. అదే ఇద్దరు పిల్లలున్న కుటుంబాల్లో సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరుస్తున్నాయి. పూర్వకాలంలో వ్యవసాయ కుటుంబాలు ఎంత ఎక్కువ మంది పిల్లలుంటే అంత లాభం అని భావించేవారు. పాడి, పంట, పిల్లలున్న ఇల్లే స్వర్గసీమ అనే వారు. కాని ఇప్పుడు కమతాలు తగ్గాయి. పిల్లలు ఎక్కువైతే చదివించడం, పెంచడం, పోషించడం, సదుపాయాలు సమకూర్చడం ప్రధానంగా భారం అయింది. ఇద్దరు పిల్లలున్నప్పుడైతే ఈ భారం పెద్ద కష్టం కాకుండా భార్యాభర్తలు తేలికగా భరించడానికి వీలవుతుంది.

♣ సుఖమైన సాంసార జీవితం గడిపేవారు ఎలాంటి ఒడుదుడుకులకైనా, మార్పులకైనా తేలికగా సర్దుకుపోగలుగుతారు. పెద్ద నగరాల్లో ఉన్న తర్వాత చిన్న పట్టణానికో, పల్లెటూరికో బదిలీ అయినా

ఆ వాతావరణానికి తొందరగా అలవాటు పడతారు. డబ్బు విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటిస్తారు. ఇది సామాన్యంగా అనిపిస్తుంది. అయితే సంతోషాలతో ఉన్న కుటుంబాలు, భార్యాభర్తలు ఈ సూత్రాన్ని అనుసరిస్తాయి. తర్వాత ఏ జరుగుతుందో అని వీరు తత్తరపాటుకు గురికారు. ఎలాంటి అంతరాన్నయినా తట్టుకునేందుకు మానసికంగా సిద్ధంగా ఉంటారు.

♣ ఆనందకరమైన, ఫలవంతమైన దాంపత్య జీవితం గడిపేవారు ఏదైనా ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేముందు ఆయా అంశాలను క్షుణ్ణంగా, సుదీర్ఘంగా చర్చించుకుంటారు. ఈ చర్చల్లో ఒకరిపట్ల ఒకరు ఎంతటి వ్యతిరేకతను, కోపాన్ని ప్రదర్శించినా ఇద్దరికీ సంతృప్తి కలిగించే నిర్ణయాలే తీసుకుంటారు.

♣ ఏవైనా నిర్ణయాలు చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు తెలివైన నిర్ణయాలు చేయగలవారికే వాటిని విడిచిపెడతారు. పొదుపు విషయంలో భార్యపై భర్తకు నిరసన ఉన్నా ఖర్చు విషయంలో ఆమెకు పూర్తి స్వాతంత్ర్యం ఇస్తాడు భర్త. ఎదుటి వ్యక్తిలోని నైపుణ్యాన్ని, ప్రతిభను మౌనంగా అంగీకరించడం సుఖప్రదమైన జీవితం సాగిస్తున్న కుటుంబాలలో జరుగుతుంది.

♣ కుటుంబ జీవనం ఆనందంగా కొనసాగించే భార్యాభర్తలు తమబంధువులు, స్నేహితులతో అన్యోన్యమైన సంబంధాలు కలిగి ఉంటారు. ఒకరికొకరు సహకారం అందించుకునే సాన్నిహిత్యాన్ని ఆ భార్యాభర్తలు పెంచుకుంటారు.

♣ పెళ్ళయిన కొత్తలో భర్త ఆఫీసు నుంచి ఇంటికి వస్తూ భార్య తలలోకి మల్లెపూలు తెస్తాడు. అప్పటికే ఆమె అతనికోసం చక్కగా ముస్తాబై ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది. ఇద్దరూ కలిసి పార్కుకు వెళతారు. అక్కడ కొంతసేపు గడిపాక ఏ హోటల్‌కో, ధాబాకో వెళ్ళి ఇష్టమైన పదార్థాలు కొసరి కొసరి అడిగి మరీ తింటారు. ఇంటికి తిరిగి వచ్చాక సరససల్లాపాల్లో మునిగి తేలుతారు. ఇలాంటి అనుభవాలు వారి జీవితంలో రాసుకోదగ్గ మధుర ఘట్టాలే కదా! ఇలాంటి జీవనం, అన్యోన్యత, ఆకర్షణ, ఆనందం జీవితాంతం కొనసాగించిన భార్యాభర్తల సాంగత్యాన్నే 'మధురకావ్యం' అంటాం.

♣ పెళ్ళయిన కొన్నేళ్ళ తర్వాత భార్య మీద తనకు ఎంతో ప్రేమ ఉందనే విషయం మాటిమాటికీ చెప్పాల్సిన అవసరం పెద్దగా ఉండదని భావిస్తాడు. ఏడాదికోసారి, ఆమె పుట్టిన రోజునో, పెళ్ళినాడో ఏదో ఒక బహుమతి ఇచ్చి తనకు ఆమెపై ఇంకా ప్రేమ ఉందని చెబుతాడు. పెళ్ళయిన తొలిరోజుల్లోలాగా 'తీపి సంభాషణలు' అంతగా చేయడు. కొందరైతే ఆమె ఒత్తిడి కారణంగానే ప్రత్యేక సందర్భాల్లో బహుమతులిస్తుంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడానికి ఆమె సిద్ధంగా ఉండదు. అందుకే భర్త భార్య కోసం బహుమతులిచ్చి మెప్పించినా, భర్త కోసం అనురాగం పంచి ఆనందాన్నిచ్చినా ఆ దాంపత్యం 'నిత్యం పచ్చతోరణం' లాగే కొనసాగుతుంది.

♣ భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరి పట్ల మరొకరికి ఉండే ప్రేమ, అభిమానాలను సరైన రీతిలో వ్యక్తం చేసుకోవాలి. ఇద్దరి మధ్యా ఏవైనా చిన్నచిన్న పొరబాట్లు జరిగినా వాటినే తరచూ ఎత్తిచూపుకోకుండా, వాదించుకోకుండా ఉండగల మానసిక పరిపక్వతను సాధించాలి. ఇలాంటి ఆలుమగల అన్యోన్యతను ఎలాంటి వారైనా శెభాష్ అనకుండా ఉండలేరు.

♣ ప్రేమాభిమానాల వ్యక్తీకరణలో స్త్రీపురుషభేదం ఎప్పుడూ కనిపిస్తుంది. తన భార్యపట్ల తనకున్న ప్రేమాభిమానాలను తరచూ వ్యక్తం చేయాల్సిన అవసరం లేదని పురుషుడు భావిస్తాడు. అయినంత



మాత్రాన అసలే లేదని అపోహ వద్దు. మరి స్త్రీలైతే తమ భర్తకు తనపై ఉన్న ప్రేమాభిమానాలను తరచూ వ్యక్తం చేయాలన్న కోరిక ఉంటుంది. ఈ రెండింటి మధ్య చక్కని సమన్వయాన్ని సాధించిన భార్యాభర్తల జీవనం మధురకవనమే అవుతుంది.

- అతడు లేదా ఆమె చెప్పింది నేను వినాలా? అనే భావాన్ని దూరం పెట్టాలి. లేదంటే వారి మధ్యే దూరం పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. ఏ విషయంలోనూ ఏకాభిప్రాయం కుదరదు. ప్రతి చిన్న విషయానికీ కీచులాట మొదలవుతుంది. చిలికిచిలికి గాలివానయ్యే ముప్పు ముందుంటుంది. అందుకే ఆలుమగలు ఇద్దరూ ఒకరి అభిప్రాయాలను ఒకరు మన్నించాలి. ఒకరి మాట ఒకరు వినాలి. ఆ మాటల్లోని వాస్తవాన్ని బేరీజు వేస్తూ కలిసి చర్చించుకుంటే ఆనందం మీదే అవుతుంది.

- భార్యాభర్తల సంబంధాలు మధురకవనంలా ఉండాలంటే సక్రమమైన భావవ్యక్తీకరణ అవసరం. మనసులో ఏదో ఉంచుకొని, పైకి వేరొకటి చెప్పకుండా, ఉన్నది ఉన్నట్లు అర్థమయ్యేలా చెప్పడంలోనే ఆనందం ఇమిడి ఉంది.

- ఏదైనా విషయం మీద ఇద్దరి మధ్యా అభిప్రాయభేదం వచ్చినప్పుడు ఆ అంశం నుంచి దృష్టి మళ్ళించాలి. చర్చ అక్కడికీ ఆగకపోతే ఆ క్షణాల్లో అక్కడ నుంచి లేచి బయటకు వెళ్ళాలి. కొంచెం సేపయ్యాక ఆ వాడి, వేడి, ఉక్రోషం తగ్గాక ప్రశాంతంగా ఆలోచిస్తే ఆ చర్చలో లోతుపాతులు, తప్పొప్పులు తెలుస్తాయి. మళ్ళీమళ్ళీ ఇలాంటి సందర్భాలు రాకుండా ఏమి చేయాలో మీకే అర్థం అవుతుంది.

- 'ఎప్పుడూ నామాటే నెగ్గాలి', 'నేను చెప్పిందే వేదం', 'నా మాటకు తిరుగే లేదు' అనే అహంభావానికి చోటులేని భార్యాభర్తల దాంపత్యజీవనం మూడుపువ్వులు ఆరుకాయలు అన్న చందంగా 'మూడు ముద్దులు ఆరు చిరునవ్వులు'గా సాగిపోతుంది.

- భార్యాభర్తల మధ్య అభిప్రాయభేదాలు చెలరేగడానికి కారణాల్లో ఒకటి శృంగారం. దీనిలో మళ్ళీ వైద్యపరమైనవి, ఇద్దరి మధ్యా మానసిక సంబంధాలు దెబ్బతినడం వల్ల చెలరేగేవి అని రెండు రకాలు. ఈ రెండో రకం కారణాలే చాలా కుటుంబాల్లో కనిపిస్తాయి. అతనికి / ఆమెకి శృంగారం పట్ల కోరిక ఉంటుంది. అయినా పోట్లాడుకున్నందున తన కోరికను వెల్లడించరు. లేదా అతడు / ఆమె కోరినప్పుడు తిరస్కరిస్తారు. తిరస్కరణ ఓ ఆయుధం అనుకుంటారు. అయితే ఈ రెండు కారణాలూ దాంపత్యబంధాన్ని కూలదోస్తాయి. ఎంత భేదాభిప్రాయాలున్నా, ఎన్ని గొడవలు జరిగినా, ఎంతగా ఎడముఖం పెడముఖంగా మసలుతున్నా సంగమానికి తిరస్కారం ప్రదర్శించకపోతే సమస్య ఉండదు. పైపెచ్చు శృంగారానికి ఎన్నో సమస్యలను పరిష్కరించగల సత్తా ఉందని నిరూపణ అయింది. ఎన్నో మానసిక విభేదాలను తనువుల కలయిక తొలగిస్తుందని, చక్కని ఆలోచనాశక్తికి దారితీస్తుందని, ఒత్తిడిని తగ్గించి వాస్తవాలను గుర్తించేలా చేస్తుందని మానసికశాస్త్ర నిపుణులు, లైంగిక శాస్త్ర నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు.

పెళ్ళయిన తొలిరోజుల్లో మీరు ఆనందంగా గడిపిన రోజులను గుర్తుచేసుకుంటూ మళ్ళీ అలా ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ జీవిత భాగస్వామిపై నిజంగా ఎంతో కోపంగా, అయిష్టం ఉన్నా సరే దాన్ని మనసులోనే దాచుకొని ఒక్కరోజైనా మళ్ళీ సరదాగా గడిపేందుకు ప్రయత్నించండి. దీంతో మీ దాంపత్య జీవితం మళ్ళీ మధురకవనంలా సాగుతుంది. ఒకరిపై మరొకరికి అభిమానం మరింతగా పెరుగుతుంది. కుటుంబజీవనం చక్కగా సాగుతుంది.





6

అతడు + ఆమె = 1

వివిధ నేపథ్యాలు, విభిన్న ప్రవృత్తుల్లోంచి వచ్చిన ఓ ఆడామగా జంట వివాహబంధంతో ఒక్కటవుతారు. చక్కని సంసారాన్ని చిలకాగోరింకల్లాగా ప్రారంభిస్తారు. తొలిరోజుల్లో ఇదంతా ఆ ఇద్దరికీ బలే మత్తుగా, గమ్మత్తుగా ఉంటుంది. కాలం గడిచే కొద్దీ ఈ భావన ఇంకా ఇంకా దృఢం కావాలి. అయితే కొన్ని జంటల్లో ఈ భావం లోపిస్తోంది. ప్రేమ పలుచన అవుతుంది. అన్యోన్యంగా కలిసిమెలిసి ఉన్న ఆ రెండు మనసులు కలహాలకాపురం పెడతాయి. ప్రేమ మసకబారుతుంది. కీచులాటలు మొదలవుతాయి. ఎందుకు ఈ వివాహబంధం వివాదంగా మారుతుంది? తొలినాళ్లలోని ప్రేమానురాగాలు ఎప్పటికీ నిలిచి ఉండి జీవితం ఆనందసాగరం కావడానికి ఏమి చేయాలో ప్రముఖ సైకాలజిస్టులు చెబుతున్నదేమిటో చూద్దాం.

రజని - నరేష్ ఎంతో అందమైన దంపతులు. చూసిన వారికి వారే ఓ రోల్‌మోడల్స్. ఆదర్శ దాంపత్యం వారిది. అయితే, ఇది బయట నుంచి చూసే వారి దృష్టిలోనే. నిజానికి ఇంట్లో వారిద్దరికీ రోజూ పోట్లాటే. పాము... ముంగిసలాగా కొట్లాడుకుంటారు. ఇది వాస్తవం. ఇది జాతివైరం లాంటిది. వారి పోట్లాటకు ఇదమిత్థమైన కారణం అంటూ ఏదీ ఉండక్కర్లేదు. గదిలో లైట్ వేయడం దగ్గర్నుంచీ, వంట ఏమి చేయాలి వరకూ, బాత్రూంలోకి ఎవరు ముందు వెళ్ళాలి దగ్గర నుంచి పుట్టబోయే బాబుకి ఏ పేరు పెట్టాలి వరకూ వారి కలహానికి కారణాలుగానే మారిపోతాయి. ఇలాంటి కొన్ని భార్యాభర్తల జంటలను కౌన్సిలింగ్ చేసిన ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ సుజాత పోటే చెప్పిన అక్షరసత్యాలివి.

ప్రేమ రెండు మనసులకే పరిమితం. అయితే వివాహం రెండు కుటుంబాల కలయిక. వివాహం చేసుకొన్న వ్యక్తులు భిన్న వాతావరణాల్లో పెరిగి ఉంటారు. వారి అభిప్రాయాలు, అనుభవాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ఎక్కడో నూటికి కోటికి ఒక్క జంట అభిప్రాయాలు, అభిరుచులు దగ్గరదగ్గరగా ఉంటాయి. సాధారణంగా నూటికి తొంభై జంటల్లో ఈ భిన్నత్వం ఉండటం సహజం అని మానసిక విశ్లేషకులు



వివరిస్తున్నారు. ఇంకా వారి విశ్వాసాలు, నమ్మకాల్లో తేడాలుంటాయి. వయస్సు, విద్య, పెంపకం, ఆర్థిక, సామాజిక స్థాయి, ఉద్యోగం, స్నేహితులు, వినోదం..... ఇలా పలు విషయాల్లో ఉన్న భేదాలే వారిలో కొట్లాటలకు, భేదాభిప్రాయాలకు దారితీస్తాయి. కాపురాల్లో కలతలకు కేవలం ఇవే పూర్తి కారణాలు కావు. స్నేహితులు, సహోద్యోగులతో కూడా అనేక విషయాల్లో భేదాభిప్రాయాలుండొచ్చు. వాటిని తేలిగ్గా తీసుకొనే వారు కూడ తమ జీవిత భాగస్వామి విషయానికి వచ్చేసరికి అస్సలు సహించలేకపోతారు. భార్యాభర్తల గొడవలకు అసలైన కారణం భేదాభిప్రాయాలు కాదని, వైఖరుల్లో తేడాయే ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుందని సుజాత గారి విశ్లేషణ. ఇలా ఆలుమగల్లో కలతలు రాకుండా ఉండాలంటే ఏమిచేయాలి? నిపుణుల సలహాలు చూడండి.

వాస్తవ విరుద్ధమైన అంచనాలు వద్దు : ప్రతివ్యక్తికీ ఎదుటి వ్యక్తిపై కొన్ని అంచనాలుంటాయి. వాటి ఆధారంగా ఆయా వ్యక్తులతో మనం ప్రవర్తించే తీరు ఉంటుంది. భార్యాభర్తల విషయంలో ఇది ప్రముఖపాత్ర పోషిస్తుంది. మనకు సన్నిహితంగా మెలిగే వ్యక్తులు మన అంచనాలకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించాలని కోరుకుంటాం. అయితే ఈ అంచనాలు వాస్తవానికి దూరం జరిగినప్పుడే స్పర్థలు పట్టాలమీదకి వస్తాయి. నా భార్య బయట ఎక్కడా పనిచేయకూడదు. నా భర్త నాతరపు బంధువులతో మర్యాదగా, గౌరవంగా వ్యవహరించాలి. నా భార్య పరాయి మగాడితో లేదా నా భర్త పరాయిస్త్రీతో సన్నిహితంగా ఉండకూడదు, ఇలా చేస్తే బాగుంటుంది. అలా చేస్తే మేలు లాంటి అంచనాలు వందలు వేలాది పుట్టుకు రావచ్చు. అయితే వాటిలో నిజంగా ఆచరణ సాధ్యమయ్యే వాటిని అంచనా వేసుకుంటే 'అతడు + ఆమె = 1' అంటే ఒక్కటి అవుతారు. దానికి విరుద్ధంగా అంచనాలుంటే, మీ అంచనాలకు వ్యతిరేక ప్రవర్తన మీజీవితభాగస్వామి నుంచి ఎదురైతే ఆత్మక్షోభ, భౌతిక ఇబ్బందులు మొదలవుతాయి. మీకు మీ సొంత అభిప్రాయాలుండడం తప్పు కానేకాదు. వాటికి అనుగుణంగా మీ జీవితభాగస్వామి ఉండాలనుకోవడమూ తప్పుకాదు. కాని ఇబ్బంది వచ్చి 'అతడు - ఆమె = 0' అయ్యేది మాత్రం మీ అభిప్రాయాలను మీ జీవిత భాగస్వామి తు.చ. తప్పకుండా ఆచరించి తీరాలని పట్టినప్పుడు మాత్రమే. ఇలాంటి పట్టుపట్టకుండా, వత్తిడి మీ జీవితభాగస్వామిపై తేకుండా ఉన్నంత కాలం మీ దాంపత్య ఆనందానికి అడ్డేమీ ఉండదు.

అహంభావానికి హద్దు : భార్యాభర్తల మధ్య చెలరేగే అనేక సమస్యలకు వారిద్దరిలో గూడుకట్టుకున్న అహంభావమే మూలకారణం అని ప్రముఖ సైకాలజిస్టులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇతను నా వాడు, ఈమె నాది. నేను కోరుకున్న విధంగా వ్యవహరించాలి అనే భావంతో ఉన్నప్పుడు సమస్యలు అంతకంతకూ పెరుగుతూనే ఉంటాయి. తన అహంభావాన్నే ఎందుకు మార్చుకోవాలి అన్నప్పుడే సమస్యల గుదిబండ మీ సంసార జీవితానికి తగులుకుంటుంది. అహంకారాన్ని వీడి ఒక్కక్షణం ప్రశాంతమైన మనస్సుతో ఆలోచిస్తే సమస్య ఉండదు. సంసారంలో ఒడుదుడుకులు రావు. ఆనందానికి విఘాతం కలగదు. అయితే తమ మధ్య గొడవలకు కుటుంబం, సంప్రదాయాలే కారణం అని అంటారు. నిజంగా అలాంటి గొడవలకు కారణం లోతుగా పరిశీలించి చూస్తే కుటుంబం, సంప్రదాయం, సమాజం పాత్ర చాలా తక్కువే అని సుజాత పోటే వివరిస్తున్నారు. అందుకే కాపురంలో తలెత్తే సమస్యలకు మూలమైన అహంకారాన్ని వదిలేస్తే మేలు అని మనోవిశ్లేషకులు, ఫ్యామిలీ కౌన్సిలింగ్ నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు.

బరువు బాధ్యతలు పంచుకోండి : ఆలుమగల మధ్య కీచులాటలకు బరువు బాధ్యతలు కూడా కారణం అవుతుంటాయని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. ఇల్లాలు వంటచేయాలి, ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంచాలి, పిల్లలను జాగ్రత్తగా సాకాలి. భర్త సంపాదించాలి. ఇంటిని ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పోషించాలి. ఇవి సామాజికంగా జరిగిన సర్దుబాట్లే. అయితే ఒంట్లో బాగోలేకో, మరో కారణం వల్లో భార్య తన బాధ్యతలు నిర్వర్తించలేనపుడు భర్త ఆ పనులు చేయడంలో తప్పులేదు. పైపెచ్చు భార్య అభిమానానికి పాత్రుడు అవుతాడు. అలాగే భర్త సంపాదించలేనపుడు లేదా సంపాదన చాలనప్పుడు భార్య తనవంతు కృషి చేసి ఆర్థికంగా ఆదుకోవడంలో



తప్పులేదు. అంతేగాని నాకు ఉద్దేశించిన పనులు మాత్రమే నేను చేస్తాను. నీ డ్యూటీ నేనెందుకు చేయాలి అనకుండా ఇద్దరూ బరువుబాధ్యతలలో పాలుపంచుకొంటే ఆ దాంపత్య నౌక ఆనందతీరాలకు అలవోకగా చేరుతుంది. మారుతున్న ఈ కాలంలో పాత సంప్రదాయాలనే అంటిపెట్టుకొని కూర్చొని కాపురాలకు గొళ్ళెం పెట్టుకోవద్దని మనోవిశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మారుతున్న ఆర్థిక, సామాజిక పరిస్థితుల దృష్ట్యా భార్యాభర్తలు తాము నిర్వహించే విధుల్లో మార్పుకు సిద్ధమై అందుకు అనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తే మనసుల్లో ప్రేమ వికసిస్తుంది. ఇంట్లో ప్రశాంతత నెలకొంటుంది. కాపురం మందార మకరందాన్ని తాగినంత ఆనందంగా సాగుతుంది.

ఇంకా ఇలా చేద్దాం :

- ♣ కాపురంలో సమస్యలు పరిష్కరించుకోవడానికి తొలిమెట్టు మనసువిప్పి మాట్లాడుకోవడం.
- ♣ ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య భేదాభిప్రాయాలు సహజమే అనే విషయం భార్యాభర్తలు గుర్తించాలి. ఒకరి అభిప్రాయం ఒకరు తెలుసుకోవాలి. వారి వారి అభిప్రాయాల్లో మేలు అనుకున్న వాటిని ఆచరించేందుకు ఇద్దరూ ముందుకు రావాలి.
- ♣ పరిస్థితులను కేవలం మీ వైపు నుంచే కాకుండా మీ జీవిత భాగస్వామి దృష్టికోణంలో కూడా చూసేందుకు ప్రయత్నించండి. అలా చేసేటప్పుడు మీ జీవిత భాగస్వామి నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోండి.
- ♣ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అన్నిచోట్లా, అందరికీ కచ్చితంగా వర్తించే సూత్రాలు ఇంతవరకూ పుట్టలేదు. కాబట్టి మీ వాదనే నిఖార్సయిందనుకోవడం ఎంతమాత్రమూ సరికాదు. ఇలా భావిస్తే మీ జీవితభాగస్వామితో చేసే సంభాషణల్లో నిజాయితీ లోపించే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే అలాంటి భావనలు ఉంటే వెంటనే మీ మనసులోంచి తీసేయండి.
- ♣ వాదించడం ద్వారా మీ జీవిత భాగస్వామి అభిప్రాయాలను మార్చేద్దామని భావించొద్దు. అది సాధ్యం కూడా కాదు. ఎవరి వాదనకు వారు కట్టుబడి ఉన్నంతవరకూ ఏ సమస్యా పరిష్కారం అయ్యే వీలు దొరకదు. అందుకే వివేకవంతులైన భార్యాభర్తలు తమ వాదనలో కాస్త పట్టువిడుపులు పాటిస్తారని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.
- ♣ భార్యాభర్తల్లో హెచ్చుతగ్గులు లేవు. అసలు వారిద్దరూ వేర్వేరు కాదు. రెండు శరీరాలతో ఉన్న ఒకే మనసు, ఒకే ఆలోచన, ఒకే విధానం, ఒకే నిర్ణయం అన్నంతగా ఆలుమగలు ప్రవర్తించాలి. కుటుంబజీవనం సజావుగా, ఆనందంగా సాగేందుకు ఇద్దరూ సమాన అవసరమే అన్న వాస్తవం గుర్తించండి.
- ♣ మన జీవితభాగస్వామిని మన మంచి నేస్తంగా పరిగణించి వారి అభిప్రాయాల్లోని మంచిని గ్రహించగల సానుకూల దృక్పథం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- ♣ అహాలు వద్దు, భేషజాలు అంతకన్నా వద్దు. భార్యాభర్తలు కనీసం వారానికి ఒక రోజైనా కూర్చొని మనసువిప్పి మాట్లాడుకోవాలని మనోవైజ్ఞానిక విశ్లేషకులు సలహా ఇస్తున్నారు.





7

ఎడబాటు..... అదే దగ్గర చేర్చే రూటు

భార్యాభర్తల మధ్య ఎడబాటేంటి? పొరపాటు అనుకుంటున్నారా? అలా అనుకుంటే ముమ్మాటికీ మీరు పొరబడినట్లే! మాటలు కలుపుకొని మనసులు పెనవేసుకొని కలిసి జీవించడం ద్వారా భార్యాభర్తల మధ్య ఉన్న అంతరాలు తొలగిపోయి వారి మధ్య మరింత సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుందని సాధారణంగా మనందరం భావిస్తుంటాం. ఇది నిజమే అయినా భార్యాభర్తలు దూరంగా ఉన్నప్పుడే వారి మనసులు మరింత దగ్గర అవుతాయని అనేక జంటలను కౌన్సిలింగ్ చేసిన మానసిక విశ్లేషకులు వివరిస్తున్నారు. ఎడబాటు మనుషులను కాలక్రమంలో మరచిపోయేలా చేసి, వారి మధ్య దూరం మరింత పెరిగేలా చేస్తుందన్నది కూడా ఒక వాస్తవమే అయినా, వారు ఎంత దూరంగా ఉంటే వారి మధ్య దగ్గరితనం అంత పెరుగుతుందనేది వాస్తవం అని తేలింది. భార్యాభర్తల విషయంలో ఇది మరింత అధికం. అందుకే పూర్వం నుంచీ మనకో సాంప్రదాయం ఉంది. పెళ్ళయిన నవదంపతులకు 'ఆషాఢమాసం' అనే నెపంతో నెలరోజుల పాటు దూరందూరంగా ఉంచేవారు. అంటే ఎవరి పుట్టిళ్ళలో వారు ఒకరినొకరు కలుసుకోకుండా, కనీసం మాట్లాడుకోకుండా బలవంతంగా దూరంగా ఉండాల్సి వచ్చేది. ఒకవేళ ఈ కట్టుబాటును ఎవరైనా కాదని స్వతంత్రించి కలుస్తారేమో అన్న ఆలోచనతో 'అరిష్టం' (అత్తమామలకు) అంటూ ఓ సెంటిమెంట్ బాణాన్ని కాపలా పెట్టారు. దీని వెనుక పరమార్థం ఒక్కటే. నెలరోజుల పాటు దూరంగా ఉన్న భార్యాభర్తలు తమ జీవితభాగస్వామి కోసం వారి సాన్నిహిత్యం కోసం ఆలోచించే, తపించే, అనురాగం పెంచే ఒకానొక మంత్రం ఇదన్నమాట. అంతకు ముందు కొద్ది రోజులు వారిద్దరూ కలిసి ఉన్న రోజుల్లో వారి అన్యోన్యత, ఆప్యాయత, ప్రేమానురాగాలు నెమరువేసుకొనేందుకు, జీవితభాగస్వామి పట్ల తాము ప్రదర్శించిన ప్రవర్తనలో ఏవైనా లోటుపాట్లుంటే ఆలోచించుకొని సరిచేసుకోవటానికి ఈ సమయం వారికి చక్కని 'రిఫ్రెషర్ క్లాసు'లా ఉపయోగపడేది. దూరంగా ఉండడంతో వారికి ఒకరినొకరు చూసుకోవాలన్న కోరిక కలిగేది, కలిసి జీవించాలన్న తపన పెంచేది. అంతకుముందు ఏవైనా లోటుపాట్లున్నా ఈ ప్రేమాతిశయం వల్ల వారికి ఆ జ్ఞాపకాలు



రాకుండా ఉండేందుకు ఉపకరించేది. అందుకే ఆషాఢం అనంతరం నవదంపతులు మళ్ళీ కలిసే సమయాన్ని ఓ పండుగలా నిర్వహించేవారు. ఓ చక్కని వాతావరణాన్ని కుటుంబసభ్యులు కల్పించేవారు. ఇవన్నీ కేవలం అంతకుముందున్న అపోహలు, అహంభావాలు, అసౌకర్యాలను మరిపించేందుకు. కొత్తదంపతులు అన్యోన్యంగా, ఆనందంగా కలిసిమెలిసి జీవించేందుకు ఏర్పాటు చేసినవే! ఈ సాంప్రదాయం ఇప్పటికీ పాటిస్తున్నా 'ఆల్టర్నేటివ్ అరేంజ్‌మెంట్లు' చేసుకుంటున్నారు. అత్త-మామలకు కీడు అన్నారని ఏ హోటల్‌కో, బంధువుల ఇళ్ళకో, లేదా హనీమూన్ పేరిట మరో ఊరికో వెళ్ళిపోవడం ఇప్పుడు ఆనవాయితీగా మారింది. ఈ ఏర్పాటు తాత్కాలిక ఆనందాన్నిస్తుంది. అయితే శాశ్వత సుఖాన్ని పోగొడుతుందన్నది తెలుసుకుంటే మంచిది. తాము కలిసి జీవించిన కొద్ది రోజుల్లో భార్యాభర్తలు తమ జీవిత భాగస్వాముల వైఖరిపై ఏర్పరుచుకొనే మంచిగాని, చెడుగాని అభిప్రాయాలను సమీక్షించుకొనే అరుదైన అవకాశం పోగొట్టుకుంటారు. తమకు తొలుత కలిగిన అభిప్రాయాన్నే జీవితాంతం కొనసాగించే ప్రమాదం ఉంది. అది మంచి అభిప్రాయమైతే సంతోషమే. విరుద్ధమైన భావన కలిగితే జీవితాంతం ప్రమాదాలను ఎదుర్కొంటూ ఉండాల్సిందే. అందుకే 'ఎడబాటు... అదే దగ్గర చేర్చే రూటు' అని చెప్పేది.

సాధారణంగా భార్యాభర్తలు కలిసి ఉన్నప్పుడు వచ్చే ప్రతి చిన్న గొడవకూ, వారి వ్యక్తిగత చికాకులకూ రెండో వ్యక్తే కారణం అని, రెండవ వారి లోపాల వల్లే తమకు వత్తిడి కలుగుతోందని భావిస్తుంటారు. ఇలా ఆలోచించడం వల్ల అసలు తప్పులు ఎక్కడ జరుగుతున్నాయో కనుక్కొనే అవకాశం ఉండదు. ఒకరిని ఒకరు దూషించుకుంటూ కాలం వెళ్ళదీస్తుంటారు. ఇక్కడ ఓ ఉద్యోగి ఓ సైకాలజిస్టు దగ్గర చెప్పిన మాటలు పరిశీలిద్దాం. తన భార్యతో ఎప్పుడూ పోట్లాటలు జరిగేవట. తన మనసులోని అశాంతికి తన భార్యే కారణం అన్నాడు. ఇంటికి వెళ్ళాలంటేనే విసుగ్గాను, చికాగ్గాను ఉంటోందన్నాడు. ఇదంతా విన్నాక సైకాలజిస్టు ఈసారి వచ్చేటప్పుడు అతని భార్యను కూడా తీసుకురమ్మన్నాడు. ఆమెను కూడా కౌన్సిలింగ్ చేసిన సైకాలజిస్టు ఆమెను కొద్దిరోజులు దూరంగా ఏదైనా ఊరు వెళ్ళమని, ఉద్యోగికి తెలియకుండా సలహా ఇచ్చాడు. ఆమె ఊరికి వెళ్ళిన కొద్ది రోజుల తర్వాత ఉద్యోగికి అసలు విషయం తెలిసింది. తన అసంతృప్తికి, అశాంతికి తన భార్య కారణం కాదని, తన బాస్ తన మీద తెస్తున్న వత్తిడి వల్లే తాను ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నట్లు గ్రహించాడు. తన భార్యపై తనకున్న అపోహలు తొలగిపోవడంతో ఆమెపై ఇష్టం పెరిగింది. వెంటనే వెళ్ళి ఆమెను తెచ్చుకున్నాడు. ఇక వారి జీవితంలో ఏనాడూ చికాకులు, పరాకులు రాలేదు. అంటే ఆమె ఎడబాటులోనే ఆమెను 'ఎసెస్' చేసుకొనే అవకాశం, వాస్తవాన్ని గ్రహించే వీలు కలిగింది. అంతవరకూ ఆమెపై ఉన్న అపోహ తొలగిపోయింది. నిజం నిగ్గు తేలింది. ఆమెపై అనురాగం, ప్రేమ ఉబికి వచ్చాయి. ఇదంతా కేవలం ఎడబాటు వల్లే సాధ్యమైంది.

తాత్కాలిక ఉద్రేకాల అదుపు : చాలా చాలా చిన్న విషయాల్లో కూడా ఒక్కోసారి భార్యాభర్తలు తాత్కాలికంగా ఉద్రేకపడిపోతారు. నిజంగా చూస్తే ఆ ఘర్షణలో 'వడ్లగింజలో బియ్యపు గింజ' అన్నట్టు కారణం ఏమీ ఉండదు. అయితే పంతాలకు పట్టింపులకు దిగిపోతారు. మాటామాటా పెంచుకుంటారు. అంటే శాశ్వత అయిష్టాలు లేకుండానే భార్యాభర్తలు చిరకాల శత్రువులన్నంతగా పోట్లాడేసుకుంటారు. ఇలాంటి సమయంలోనే వారి మధ్య 'ఎడబాటు మంత్రం' బాగా పనికొస్తుంది. ఇద్దరూ కొద్దికాలం దూరంగా ఉంటే శ్రేయస్కరమని మనోవిశ్లేషకుల సలహా. ఉద్యోగరీత్యా భార్యాభర్తలు దూరంగా ఉండాల్సి వస్తే వారి మధ్య నిజంగా ఏవైనా మనస్పర్థలున్నా కలిసి ఉన్న కొద్ది రోజులు లేదా కొన్ని గంటలు వాటిని విస్మరించి, పూర్తి అన్యోన్యంగా కాకపోయినా కాస్త అనురాగంతో మెలిగే వాతావరణం ఉంటుంది అంటున్నారు సైకాలజిస్టులు. సన్నిహితంగా ఉన్న ఆ కాస్త సమయాన్నీ గొడవలతో వృథా చేసుకోకుండా ఉత్సాహంగానే గడుపుతారు. ఏవైనా విభేదాలున్నా సామరస్యంగా పరిష్కరించుకొనేందుకు, కలిసి మెలిసి ఉండేందుకే తాము ఆ కొద్ది కాలాన్ని వినియోగిస్తామని చాలా మంది దంపతులు చెప్పడం గమనార్హం. అంటే ఎడబాటు మంత్రం ఎడముఖంపెడముఖంగా ఉన్న దంపతుల మైండ్‌సెట్ మార్చేస్తుందన్నది ఇక్కడ తెలుసుకోవాల్సిన అంశం.



మరో సందర్భంలో కొందరు భార్యాభర్తలు ఇలా వేదనకు గురవుతూ ఉంటారు. వివాహబంధంలో చిక్కుకొని తమ జీవితం, ఇష్టాఇష్టాలు నాశనమై పోతున్నాయని వాపోతుంటారు. ఇదంతా పెళ్ళి వల్ల, జీవిత భాగస్వామి వల్లే జరుగుతుందని భావిస్తూ వారి మీద అకారణంగా ద్వేషం పెంచుకుంటుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో వారి సమస్య విడాకుల వరకూ దారితీస్తుంది. ఇప్పుడే ఆ భార్యాభర్తల విజ్ఞత బయటకు రావాలి. విడాకుల పరిష్కారాన్ని పక్కనబెట్టి కొంతకాలం విడిగా ఉండి ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొనేందుకు, తమ జీవితాశయాలేవైనా ఉంటే వాటిని తమ అభిరుచులను తీర్చుకునేందుకు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సైకియాట్రిస్టులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఉదాహరణకు చదువు మధ్యలో ఆపేసి పెళ్ళి బంధంలో ఇరుక్కున్నామనుకునే అమ్మాయిలు, తాము సాధించాలనుకున్న ఆశయాన్ని పక్కనపెట్టి పెళ్ళి చేసుకున్న అబ్బాయిలు, కుటుంబ సమస్యలకు తమ జీవిత భాగస్వామి కారణం అని భావించే వారు, ఇలా పలు కారణాల వల్ల విడాకుల వరకూ వెళ్ళదలచిన వారు ముందు కొంతకాలం విడివిడిగా ఉండి చూడమంటున్నారు మానసిక నిపుణులు. వారు తమ గమ్యం సాధించాక అంతకుముందు తమ జీవిత భాగస్వామి మీద ఉన్న అకారణ ద్వేషం పటాపంచలవుతుందని వారి సూచన.

ఎడబాటు వల్ల ఉపయోగాలు :

- తమ గొడవల కారణంగా కోర్టుకు వెళ్ళాల్సి వస్తే ఆత్మాభిమానం ఉన్నవారు స్నేహితులు, బంధువుల్లో చులకన అవుతామోమే అని భయపడే వారికి ఎడబాటు విధానం ఉపయోగపడుతుంది. ఇంట్లోని వారికి మనస్తాపం ఉండదు.
- వైవాహిక జీవితంలో తమకు సమస్యలు ఉన్నా చాలామందికి వివాహబంధం పట్ల గౌరవం ఉంటుంది. దానిని నిలబెట్టుకోవాలనే తపన ఉంటుంది. అలాంటి వారికి ఈ ఎడబాటు మంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తమ సమస్యలు విడాకులు వరకు దారితీస్తాయేమో అనే భయం ఉండదు. ఎడబాటు వల్ల ముందుగా కొంత మానసిక ప్రశాంతత దొరుకుతుంది.
- తాత్కాలిక ఎడబాటు వల్ల జీవితభాగస్వామిపై ఉన్న అస్పష్టత మరుగున పడి, వారిపై ఉన్న ఇష్టం, ప్రేమ పైకి వస్తాయి.
- పిల్లల ఆలోచనలు, తల్లిదండ్రుల కీచులాటలపై వారు ఎలాంటి అభిప్రాయంతో ఉన్నారో తెలుస్తుంది. అంతే కాకుండా తల్లిదండ్రులిద్దరినీ కలిసిమెలిసి ఉండాలని ఎంతగా కోరుకుంటున్నారో తెలుస్తుంది.
- ప్రతిరోజూ గొడవలు పడుతూ ఉండే చిరాకు తప్పుతుంది. వాటి నుంచి జీవితానికి శాశ్వతంగా నష్టం కలిగించని ఓ చక్కని పరిష్కారం దొరకడం అనందాన్నిస్తుంది.
- వైవాహికబంధంలో తలెత్తే గొడవలకు మూడోవ్యక్తి పరిష్కారం చేయడం ఉంటుంది. కాని ఇద్దరూ ఒకే అభిప్రాయంతో విడివిడిగా ఉంటే తమను తాము విశ్లేషించుకోవడానికి సమయం, అవకాశం దొరుకుతుంది. తమ తప్పులకు కారణాలు తెలుస్తాయి. ఆత్మావలోకనం జరుగుతుంది. సమస్యను అదే తేలిగ్గా పరిష్కరిస్తుంది.





8

వైవాహిక బంధానికి శోభాడే కొత్తసూత్రం

దాంపత్య జీవితం అంటే చీకటి వెలుగులు, ఆనందవిచారాలు, సుఖ,దుఃఖాలు, అలకలు, బుజ్జగింపులు, షడ్రుచులు, అష్టకష్టాలు, కలహాలు, కవ్వింపులు, ప్రేమాభిమానాలు, ఈర్ష్యాద్వేషాలు, సమాగమాలు, ఎడబాట్లు, అనురాగాలు, పంతాలు పట్టింపులు వంటి ఎన్నో అంశాల మేళవింపు! వీటిలో ప్రతి అంశాన్ని మనం ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తప్పనిసరిగా చవిచూస్తాం. ఇది సహజం. లోకరీతి. ఇవన్నీ కలగలిస్తేనే జీవితం. చీకటిని అనుభవిస్తేనే వెలుగురేకల వల్ల ఆనందం కలిగేది. చేదు మింగితేనే చక్కెర రుచి అనుభవం ఆనందాన్నిస్తుంది. కష్టం తెలిస్తేనే సుఖం మనకు సంతోషాన్నిస్తుంది. అలకలు, పోట్లాటలు ఉంటేనే దాంపత్య జీవితం మాధుర్యం తెలిసేది. ఈ 'జంట అనుభవాలు' లేకపోతే జీవితం ముఖ్యంగా దాంపత్య జీవితం నిస్సారంగా, నిస్తేజంగా, నిరుత్సాహంగా, పేలవంగా గడిచిపోతుంది. అందుకే ఈ సృష్టిలో రుచులు, అభిరుచులు జంటపదాలుగా నిలిచి ఉన్నాయి. దాంపత్య జీవితం కూడా ఎప్పుడూ నిత్యనూతనంగా, సంతోషంగా సాగిపోవాలంటే అప్పుడప్పుడూ అలకలు, బుజ్జగింపులు, గొడవలు, అనునయనాలు, ప్రణయకలహాలు, ప్రేమాతిశయాలు ఉండాలని కాకపోతే అవి నిజాయితీగా ఉండాలని ప్రముఖ రచయిత్రి శోభాడే చెబుతున్నారు.

ఏ కలహమూ, ఏ గొడవా లేకుండా ఏ దాంపత్యమూ ఉండదు. ఎంతో మంచి అన్యోన్యమైన దంపతులు అని ముద్రపడ్డవారి మధ్య కూడ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చిన్న స్పర్థ అయినా చోటు చేసుకుంటుంది. ఇది వాస్తవం. ఇద్దరు మనుష్యులు ఒకే కప్పు కింద కలిసి ఉంటున్నప్పుడు ఎక్కడో ఒక చోట ఏదో ఒక సందర్భంలో అభిప్రాయ భేదం రాక తప్పదు. కాని వారు ఎలా పరిష్కరించుకుంటారనే అంశం మీదే వారి వైవాహిక సౌధం ఆధారపడి ఉంటుంది. పెళ్ళయిన కొత్తల్లో కొందరు భార్యాభర్తలు చాలా సిల్లీ విషయాలకు పోట్లాడుకుంటారు. ఏం తినాలి, ఏ సినిమా చూడాలి, ఎప్పుడు, ఎక్కడ నిద్రపోవాలి అనే చిన్నచిన్న విషయాలు కూడ వారిలో చిలిపి తగాదాలు సృష్టిస్తాయి. అంటే జీవిత భాగస్వామ్యంలో ఎవరి వ్యక్తిత్వాలను వారు విడివిడిగా నిలబెట్టుకొనే క్రమంలో ఇలాంటి ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి. ఒకరి మీద ఒకరి పెత్తనం అనేది రకరకాలుగా ఉంటుంది. అది ఈ రూపంలో, ఇలాగే ఉంటుందని చెప్పడానికి వీలుండదు.



భార్యాభర్తలు ఎవరెవరు ఏ పాత్రలు పోషించాలి అనేది ముందుగానే నిర్ణయం చేసుకొని ఆ మూసలోనే ప్రవర్తించటం ఈ సమాజంలో మనం చూస్తుంటాం. ఈ పాత్రలను అప్పుడప్పుడూ మార్చడం, బాధ్యతలను ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం తెలివైన భార్యాభర్తల విధానం అని, దీని ద్వారా వారి దాంపత్య జీవితంలో ఆనందం తొణికిసలాడుతుందని శోభాడే సలహా ఇస్తున్నారు.

తొలి రోజుల్లో పోట్లాటలు వస్తే తొలుత మౌనం వహించడం ముఖ్యం. ఆపై అక్కడి నుంచి మరో చోటికి మారాలి. మీరు నిత్యం చేసే పనిలో మునిగిపోవాలి. లేకపోతే ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. పనిలో నాణ్యత తగ్గుతుంది. మీ మీద మీకే జాలి కలుగుతుంది. అన్నం సహించకపోవచ్చు. ఆరోగ్యం దెబ్బతీయొచ్చు. అందుకే దంపతుల మధ్య ఘర్షణ వాతావరణం ఏర్పడినప్పుడు మౌనం ఓ టానిక్‌లా పనిచేస్తుంది. ఏదో ఒక పనిలో బిజీ కాకపోతే ఎంతసేపూ అదే ఆలోచన రీల్‌లా తిరుగుతుంది. సవాలక్ష ఆలోచనలు చుట్టుముట్టి ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి. ఒక్కోసారి ఊపిరితీసుకోవడం కూడా కష్టం అయ్యే పరిస్థితి ఎదురుకావచ్చు. ఇవన్నీ మీ వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బతీసేలా ఉంటాయి. మానసికబాధకు గురిచేస్తాయి. నిద్రకు దూరమయ్యే అవకాశం ఉంది. నిత్యవ్యవహారాలకు భంగం కలుగుతుంది. అందుకే చక్కని ఆలోచనా ధోరణితో పరిశీలించి ఇదంతా ఎందుకు? అని ప్రశ్నించుకోవాలి. ఆపై విశ్లేషించుకుంటే చక్కని పరిష్కారం దొరుకుతుంది.

భార్యాభర్తల మధ్య చిన్నచిన్న తగాదాలు వచ్చినపుడు ఎవరికివారు ఉపశమనం పొందేందుకు ఒకరోజో, రెండు రోజులో ఏకాంతంగా ఉండనివ్వాలి. ఈ లోగా ముందుగా కోపం తగ్గిన వారు రాజీ సందేశాలు పంపాలి. ముందరి సంబంధం అనుబంధం కోసం ప్రయత్నాలు చేయాలి. ఇలా అలకలు తీరాక కలిసే కలయిక వల్ల మన అనుభూతి కావ్యంలో మరో సుమధురమైన పేజీకి చోటు లభిస్తుంది.

అసలు భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలు ఎందుకు వస్తాయి? అన్ని ప్రశ్నించుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం అంటారు శోభాడే. ఆయా అంశాలను గుర్తించి ప్రత్యేకంగా చూడాలంటారు. అవి పిల్లల గురించి వచ్చిన గొడవలా? డబ్బు విషయంలోనా? ప్రాధాన్యతల గురించా అనేది చూడాలి. లేదా మరేదైనా కారణమా అనేది కూడా పరిశీలించాలి. అప్పుడు సమస్య పరిష్కారానికి సిద్ధమైతే పంతాలు పటాపంచల్, మనసులు మల్లెలవుతాయని ఆమె సలహా. ఇక్కడే శోభాడే అనుభవపూర్వకంగా చెప్పే అతితేలికైన సూత్రం ఏమిటో చూద్దాం. గొడవలు జరిగినప్పుడు ఊపిరితిత్తుల నిండుగా బాగా గాలి పీల్చుకొని వదలాలి. ఎలాంటి మాటలూ వద్దు. కఠినమైన ఆలోచన నుంచి మన బుర్రను కేవలం ఊపిరితిత్తుల నిండా పీల్చుకొనేందుకు మళ్ళించాలి. అప్పుడే ఓ అద్భుతం జరుగుతుంది. ఆలోచన, మనసు నెమ్మదిస్తాయి. అంతకుముందు ఉన్న వాతావరణంలో ఎదుటి వ్యక్తిపై ఉన్న చెడ్డ అభిప్రాయం వెనక్కిపోతుందని చెబుతారామె. భార్యాభర్తల మధ్య విభేదాలు సహజం. ఎప్పుడూ సఖ్యంగా ఉండడం వారి మధ్య కుదరని పని. అలా ఉండాలనుకోవడం కూడా అసహజం అవుతుంది. అలాంటి 'సఖ్యత' పిల్లల మీద దుష్ప్రభావం చూపుతుందని అంటారు శోభాడే. అస్సలు ఏనాడూ పోట్లాడుకోని, నిత్యం సఖ్యంగా మెలిగిన దంపతుల వాతావరణంలో పెరిగిన పిల్లలు వాస్తవ ప్రపంచాన్ని ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధం కాలేరు. తమ తల్లిదండ్రుల్లా సాధువులా ఉండలేని తమ జీవిత భాగస్వామిని కూడా ఎదుర్కొనేందుకు మానసికంగా ధైర్యంగా ఉండలేరన్నది శోభాడే విశ్లేషణ.

తనివితీరా పోట్లాడుకోండి: భార్యాభర్తల మధ్య ఏవైనా పోట్లాట వచ్చినప్పుడు ఏమి చేయాలి? ఎలా ఉండాలి? ఎలా మళ్ళీ దగ్గరై ఆనందం అనుభవించవచ్చో కొన్ని టెక్నిక్‌లు చెప్పారు. అవి :

- భార్యాభర్తలు పోట్లాడుకోవలసి వస్తే, దానిలో నిజాయితీ ఉండాలి.
- ఏ సందర్భంలో ఏ అంశం మీద కలహం వచ్చిందో అప్పుడు ఆ అంశానికే దాన్ని పరిమితం చేసుకోండి.
- కలహాలాటలో గందరగోళం సృష్టించుకోవద్దు. అంశం డబ్బులకు సంబంధించినదైతే దానికి, పిల్లలకు



సంబంధించినదైతే పిల్లల అంశానికి పరిమితం అవ్వండి. డబ్బుకు సంబంధించినదైతే అందులోకి పిల్లల గురించో, అత్తమామల గురించో, ఇతర కుటుంబసభ్యుల గురించో లేదా పొరుగు వారి విషయమో ఆ దానిలోకి రానివ్వొద్దు.
- మీ మధ్య కలహం ఏ విషయం మీద అనే దానికి మానసికంగా ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోండి.
- చివరివరకూ పోట్లాడుకోండి. ఏదో ఒక మార్గంలో ఒక నిర్ధారణ వచ్చే వరకూ దాన్ని ఆపకండి.
- మీ కలహాలు అసాధ్యమైన రీతిలో కాకుండా కష్టసాధ్యమైన విధంగా ఉండేలా చూసుకోండి.
- కలహాలాట ఏకాంతంలో జరిగేలా చూసుకోండి. లేదంటే అది పబ్లిక్ న్యూసెన్స్ అవుతుంది.
- పోట్లాటలో మీ సొంత నియమాలు మీరు పెట్టుకోండి. వాటిని ఎప్పుడూ ఉల్లంఘించవద్దు.
- ఏడుపు వస్తే తనివితీరా ఏడవండి. కన్నీటిని దాచుకోవడం దేనికి?
- మీ మీద మీ నియంత్రణ ఎప్పుడూ కోల్పోవద్దు. అదుపుతప్పితే మాటల్లో సంతులనం కోల్పోతారు. లాజిక్ ఉండదు. పోట్లాటలో మీ బలం తగ్గుతుంది.
- ఒక వేళ పోట్లాట అదుపుతప్పే పరిస్థితి వస్తే అంకెలు లెక్కపెట్టండి. లేదా మీకు వచ్చిన ఏ మంత్రమో, శ్లోకమో, పద్యమో పఠించండి. అది మంత్రమే అనే కాకుండా 'ఎక్కం' అయినా సరే చక్కగా మీ మనసును నియంత్రిస్తుంది.
- ఒకసారి కలహం సమసిపోయాక ఇక దాన్ని ఎప్పుడూ మనసులో ఉంచుకోవద్దు. మళ్ళీ ఏనాడు, ఏ సందర్భంలోనూ ఆ ప్రస్తావన తేవద్దు.
- మీ జీవిత భాగస్వామి చేతిలో ఓడిపోయినా స్పోర్టివ్‌గా ఉండండి. వాదనలో మీ భాగస్వామి నెగ్గితే దాన్ని ఆమోదించే పెద్దమనస్సు అలవాటు చేసుకోండి.
- మీకు చెప్పాలనిపిస్తే 'సారీ' చెప్పండి. చాలామంది పదేపదే సారీ చెబుతారు. కాని చేసిన తప్పులే మళ్ళీమళ్ళీ చేస్తూ ఉంటారు. ఈ విధానం మీ ఆనందాన్ని హరిస్తుంది.
- శృంగార కలాపం మనస్ఫూర్తిగా చక్కగా జరపండి. మీరు అన్నీ మరచిపోయారని మీ జీవిత భాగస్వామికి చెప్పడానికి ఇంతకుమించిన ఉత్తమమైన మార్గం మరొకటి లేదు.



9

ఇల్లే స్వర్గం

'ఇలలో ఇల్లే స్వర్గం, ఇల్లాలే ఇంటికి దీపం' అంటూ రాశాడో సినీకవి. అంటే ఈ భూమ్మీద ఇల్లు స్వర్గంలా సుఖంగా, సౌఖ్యవంతంగా, ఆనందాన్నిచ్చేదిగా ఉంటుందన్నది ఆయన భావం. ఇంట్లోనే స్వర్గసుఖాలు అనుభవించడం అన్న అభిలాష ఆ పాటలో ఇమిడి ఉంది. ఇలాంటి స్వర్గసుఖం ఇంటిలో ఎప్పుడు దొరుకుతుంది? అంటే..... భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ సమాన హోదాలో, వ్యక్తులుగా పరస్పర అవగాహన, గౌరవం అలవరచుకొన్నప్పుడు వారి మధ్య ప్రేమానురాగాలు అంకురిస్తాయి, అల్లుకుంటాయి. ఎదుటి వారి లక్షణాలను, అలవాట్లను గౌరవించడం మొదలయితే ఆ సంసారం స్వర్గధామం అవుతుంది. ఒకరి సాహచర్యం కోసం మరొకరు ఎదురుచూడడం, తమ జీవిత భాగస్వామి సాంగత్యం తమకెంతో అవసరమని, ఆనందాన్నిస్తుందని భావించే దంపతులున్న ఇల్లు కేవలం ఇల్లే కాదు, అది స్వర్గం అని మానసిక విశ్లేషకులు అంటున్నారు. వారిద్దరి మధ్య ఉన్న వైరుధ్యాలను అంగీకరించగలగడం, వీలయినంత వరకూ మృదువుగా సర్దుబాట్లు చేసుకోగల ఆలుమగలు సంసార జీవితంలో స్వర్గసుఖాలు అనుభవిస్తారు.

మానసిక పరిణతి : దాంపత్యానుబంధం విజయవంతం కావాలంటే వారి మానసిక పరిణతి ప్రధాన కారణంగా నిలుస్తుంది. అసలు మానసిక పరిణతి అంటే ఏమిటి? అన్న ప్రశ్న ఉదయించినప్పుడు జవాబు ఇలా చెప్పుకోవచ్చు. (ఎ) తనను తాను లేదా ఇతరులను నిష్పాక్షికంగా, సవ్యంగా పరిశీలించి అంచనా వేయగలగడం, (బి) మనసులో మెదిలే పలు భావాలకు, ఆలోచనలకు, ఆవేశాలకు - వాస్తవ విషయాలకు మధ్య ఉన్న తేడాను గుర్తించగలగడం, (సి) తమ ఆలోచనలకు మాత్రమే అనుగుణంగా కాక, వాస్తవ పరిస్థితుల ఆధారంగా ప్రవర్తించడాన్ని మానసిక పరిణతి పొందారనడానికి ప్రాథమిక ఆధారాలని మానసిక విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. తమ మధ్య ఉన్న దాంపత్యానుబంధాన్ని అధిగమించి, స్నేహితుల్లా ఉండగలిగిన భార్యాభర్తల దాంపత్యం, వైవాహిక జీవితం మరింత పటిష్టంగా, ఆనందంగా సాగుతుందని విశ్లేషకులు వివరణ ఇస్తున్నారు.

ఒంటరితనానికి తుదిగంట కొట్టండి : బంధువులు, తల్లిదండ్రులు లేకుండా కేవలం భార్యాభర్తలు మాత్రమే ఇంట్లో కలిసి ఉంటే వారి దాంపత్యం అన్యోన్యంగా, ఆనందంగా సాగుతుందని, వెనకాల బంధువులు, బాదరబందీ ఉంటే చికాకులు వస్తాయని మారిన ఈ పరిస్థితుల్లో చాలామంది భావిస్తుంటారు. అందరిలో ఉన్నప్పుడు ఏకాంతంగా స్వేచ్ఛగా గడపలేక విసుగు, చికాకు కలిగే విషయం వాస్తవమే! అయితే, వారికి అర్థం కానిది ఒకటుంది. అదే - ఒంటరితనం. కొద్ది రోజుల్లోనే అది భరించలేనంతగా మారిపోతుంది. తమ బంధువులు, స్నేహితులతో సవ్యమైన సంబంధాలు ఉన్నప్పుడే వైవాహిక జీవితం ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ ఇంట్లో నుండి కదలకుండా కూర్చోవడం కూడా నిరుత్సాహానికి దారితీస్తుంది. అప్పుడప్పుడూ స్నేహితుల ఇళ్ళకు, సినీమాలకు, పెళ్ళిళ్ళు, పేరంటాలకు వెడుతుంటే వారికి తమ మధ్య ఉన్న అనుబంధం నిత్యనూతనంగా ఉంటుంది. అలాగే చుట్టపక్కాలు, బంధువులు వచ్చే ఇల్లు కళకళలాడుతుంది. ఆనందానికి హేతువు అవుతుంది.

ఆధిక్యతా భావం : భర్త కంటే భార్య ఎక్కువ చదివి ఉంటే, లేదా అతని కంటే ఆమె ఎక్కువ పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించగలిగితే అది వారు దూరం కావడానికే దారితీస్తుందని, ఏ భర్తా తన భార్య తనకన్నా ఆధిక్యంలో ఉండడాన్ని సహించలేడని భావిస్తారు కొందరు. ఇది పొరబాటు. దంపతుల మధ్య ప్రేమానురాగాలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పుడు ఈ ఆధిక్యత, అనాధిక్య భావాలు రానేరావు. నిజమైన అన్యోన్యత ఉన్న దాంపత్యాలలో భార్యకు ఆధిక్యత లభిస్తోందని ఏ భర్తా లోపల విరోధం పెంచుకోడు. పైగా తన భార్య పేరు ప్రఖ్యాతులను గర్వంగా చెప్పుకొని ఆనందిస్తాడు. అందుకే దాంపత్య జీవనంలో హెచ్చుతగ్గుల భావంలేని వాతావరణం ఉండే ఇల్లే స్వర్గసీమ అవుతుంది.

కలతలున్నప్పుడే సారవంతం : తాము ఏనాడూ కలహించుకోలేదని, తీవ్రంగా విభేదించుకున్న సందర్భం తమ సంసారంలో ఎప్పుడూ రాలేదని గొప్పగా చెప్పుకొనే దంపతులను ఎప్పుడో ఒకసారి చూసే ఉంటాం. అదే నిజమైతే వారి దాంపత్యం అన్యోన్యానికి ప్రతీక కాదు. నిస్సారమైన జీవితం గడిపేస్తున్నారని గ్రహించాలి. వారిది పేలవమైన అనుబంధం అని వారు చెప్పకనే చెబుతున్నారన్నమాట. ఇద్దరు వేర్వేరు అభిరుచులున్న వ్యక్తులు ఒకే ఇంటిలో కలిసి జీవితాన్ని పంచుకొంటున్నప్పుడు వైరుధ్యాలు, కలతలు తప్పనిసరిగా తలెత్తుతాయి. వాటిని సవ్యంగా, సమర్థంగా పరిష్కరించుకోవడం ద్వారా ఒకరికొకరు వారు మరింత చేరువ అవుతారు. దాంపత్యజీవితంలో చిన్నచిన్న సంఘర్షణలు, కలతలు రానంతకాలమూ వారి అనుబంధం అపై ఎదిగే వీలులేదని, బలీయం కాదని మనోవిశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.

ఆకర్షణ కలిగించే వైవిధ్యం : భార్యాభర్తల మధ్య ఉండే వైవిధ్యమే ఒకరి పట్ల మరొకరికి ఆకర్షణ కల్గించే అంశం అవుతుంది. ఇద్దరికీ తమదైన సొంత దృక్పథం ఉండడం వల్ల ఒకరిపై మరొకరికి ఆసక్తి కలగవచ్చు. ఒకరు హడ్రీబుడ్రీగా, కంగారుగా పనులు చేసే వారైతే, రెండో వ్యక్తి తాపీగా, నెమ్మదిగా తొణకకుండా, తొందరపాటు లేకుండా ఉండే వారైతే తమ తొందరపాటుకు, కంగారుకు కళ్ళెం వేసి సరైన నిర్ణయాలు పనులు జరిగేందుకు తోడ్పడడం వల్ల తన జీవితానికి పరిపూర్ణత వస్తుందని భావించినప్పుడు అభిమానం, ప్రేమ కలుగుతాయి. అలాగే యంత్రంలా చకచకా పనులన్నీ చేసుకుపోయే జీవితభాగస్వామి సాహచర్యం రెండో వ్యక్తికి సంతోషాన్నివ్వవచ్చు. ఇలాంటి వైవిధ్యాలను తలచుకొని ఆనందించే ఇల్లే కదా స్వర్గసీమ.

సక్సెస్‌ఫుల్ దాంపత్యానికి చిట్కాలు : సక్సెస్‌ఫుల్ దాంపత్య జీవితం అనుభవించాలంటే ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ జి. పద్మజ సూచించే చిట్కాలు ఇవి :

- ♣ భార్యాభర్తలు (ప్రేమ వివాహమైనా, పెద్దలు కుదిర్చినదైనా సరే) వాస్తవ దృక్పథంతో ఆలోచించాలి. అవసరాల్ని బట్టి సర్దుకుపోయే గుణాన్ని అలవర్చుకోవాలి.
- ♣ పరస్పర విశ్వాసం, గౌరవం, స్పష్టమైన అవగాహన ఇద్దరూ కలిగి ఉండాలి.



- ♣ భవిష్యత్తుపై స్పష్టమైన ఆలోచనా విధానం ఏర్పర్చుకోవాలి.
- ♣ భార్య, భర్త ఇద్దరి కుటుంబాల వారి విషయంలో అవసరమైన పరిధులుండాలి.
- ♣ రెండు కుటుంబాల పరిస్థితుల పట్ల కూలంకషమైన అవగాహన ఉండాలి.
- ♣ ఆర్థిక విషయాల్లో ఇద్దరికీ మంచి ఆలోచన, అవగాహన అవసరం.
- ♣ తమ ఇద్దరి కోసం ఒకరికొకరు పరస్పరం సమయాన్ని కేటాయించుకొని ఆనందానుభూతులు పంచుకోవాలి.
- ♣ ఇది మన కుటుంబం, మన ఇల్లు అనే భావం ఇద్దరిలో బలంగా ఉండాలి.
- ♣ ఒకరి పుట్టింటి వారి కుటుంబం పట్ల మరొకరు సర్దుబాటు ధోరణి, గౌరవం చూపడం అవసరం.
- ♣ తమకోసం ప్రత్యేకంగా కేటాయించుకున్న సమయాన్ని వాదనలు, విమర్శలతో కాకుండా భవిష్యత్ ప్రణాళికలు, తమ ఆనందం కోసమే వినియోగించుకోవాలి.
- ♣ ఎదుటి వారి అలకలు, కోపతాపాలను అర్థం చేసుకొని మరింత సాగదీయకుండా అవతలి వ్యక్తి లోపాలను చూసీచూడనట్లు వ్యవహరించాలి.
- ♣ జీవితభాగస్వామిని మరొకరితో పోల్చి బాధపెట్టకూడదు. వారిలోని మంచి విషయాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.
- ♣ భార్యాభర్తలు తామిద్దరూ ఒక్కటే అన్న నమ్మకం పెంచుకోవాలి.
- ♣ కేవలం మీ జీవితభాగస్వామి మాత్రమే త్యాగాలు చేయాలని ఆశించకుండా, వారు చేస్తున్న త్యాగాలను గుర్తించి సన్నిహితంగా మసలుకోవాలి.
- ♣ అవతలి వ్యక్తి కెరీర్, ప్రవర్తన, వ్యక్తిత్వం అన్నీ తెలుసుకునే పెళ్ళిచేసుకున్నప్పుడు ఆ అవగాహనకి అనుగుణంగా ప్రవర్తించాలి.
- ♣ కెరీర్ పరంగా పరస్పరం ప్రోత్సహించుకోవడం, సహకరించుకోవడం ఆలుమగల మధ్య ఆనందానికి ఓ ముఖ్యమైన అంశం.
- ♣ ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా ఒకరికొకరు తోడున్నామన్న మనోధైర్యం కలిగించడం ఎంతో అవసరం.
- ♣ మీ జీవితభాగస్వామి వ్యక్తిగత విషయాలు, కుటుంబ పరిస్థితులు వివరంగా తెలిసి మీరు పెళ్ళిచేసుకున్నప్పుడు అన్ని విషయాల్లో సంయమనం పాటించాలి.
- ♣ సంసారాన్ని జోడెడ్ల బండి అని వర్ణిస్తారు. బండిలాగే ఎద్దులు వేర్వేరైనా గమ్యం ఒక్కటే. అలాగే పరస్పర అవగాహనతో కలిసి నడిస్తే సంసారం సాఫీగా సాగుతుంది. ఇల్లు స్వర్గంలా మారుతుంది.

ꕥꕥꕥꕥ





10

హాయిగొలిపే పడక గది

దాంపత్యజీవితంలో అత్యంత ఆనందాన్ని కలిగించే అతిముఖ్యమైన అంశాల్లో పడకగది (బెడ్‌రూమ్) ఒకటి. రెండు మనసులు పెనవేసుకునేది, రెండు తనువులు ఒకటయ్యేది, రెండు భావనలు ఏకమయ్యేది కేవలం పడకగదిలోనే. ఇల్లంతా మనదే అయినా కేవలం మనకు మాత్రమే చెందినదే పడకగది. మిగిలిన గదులన్నీ ఇంట్లో ఉన్న వారందరితో పంచుకున్నా బెడ్‌రూమ్ మాత్రం కచ్చితంగా ఆలుమగలదే! ఇది వారి ప్రైవేట్ సామ్రాజ్యం. అందులో అతను రాజు, ఆమె రాణి. ఏకాంతంగా గడిపేందుకు, నిద్రపోవడానికే కాకుండా ఆలుమగలు మనసు విప్పి స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుకోవడానికి అది పూర్తిగా వారి ప్రైవేట్ స్థలం రోజంతా పనులతో బిజీబిజీగా పరుగులెత్తి సాయంత్రానికి అలసి ఇంటికి చేరిన మన శరీరం సేదతీరేందుకు అదే సరైన ప్రదేశం. ఆలుమగలకు అన్ని విధాలా ఆనందాన్ని, ఉల్లాసాన్ని, ఉత్సాహాన్ని కల్గించేది బెడ్‌రూమ్. అలాంటి బెడ్‌రూమ్‌ను భార్యాభర్తలు తమ అభిరుచులకు తగినట్లు అనువుగా, మనోహరంగా మార్చుకుంటే తీరిక, సమయాల్లో మరింత ఆహ్లాదంగా గడపొచ్చు. బెడ్‌రూమ్ అలంకరణ, నిర్వహణ ఆయా దంపతుల అభిరుచిని, అందులో సాగించే ఆనంద జీవన యాత్రను తేటతెల్లం చేస్తుంది.

ఇంపైన బెడ్‌స్ప్రెడ్ : పడకగదిలో మీరు వాడే బెడ్‌స్ప్రెడ్ (బెడ్‌షీట్) మీ అభిరుచికి, ఆ గదిలో మీరు పొందే ఆనందానికి మీరు ఏలే శృంగార సామ్రాజ్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. మన మనసుకు ఇంపైన రంగుల్లో ఉన్న బెడ్‌స్ప్రెడ్‌లకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అవి మన గది గోడలకు వేసుకున్న రంగులకు దగ్గరగా ఉండేలా

చూసుకుంటే గదిలో మరింత అందం తొణికిసలాడుతుంది. రెండు చిన్నచిన్న కార్పెట్లు గదిలో ఖాళీగా ఉన్నచోట పరిస్తే బెడ్‌రూమ్ మరింత హుందాగా ఉంటుంది.

- మంచాల చివరలు కొనదేలి సూదిగా ఉండకుండా చూడండి. లేదంటే మంచం దగ్గరగా నడిచిన ప్రతిసారీ ఆ కోణాలతో దెబ్బలు తగిలించుకునే వీలుంది. పెద్దపెద్ద డిజైన్లు చెక్కిన పెద్ద మంచాలు గెస్ట్ హౌస్‌లలోను, గెస్ట్‌రూమ్‌లలోను వేసుకుంటే బాగానే ఉంటాయి. అయితే అంతంత డిజైన్లు, పెద్దపెద్ద మంచాలు పడకగదుల్లో అంతగా బాగుండకపోవచ్చు. సింపుల్‌గా ఉండే మంచాలే వాడుకోవడం మంచిది. మంచం పక్కనో, మంచానికో బాక్స్‌లు చేయించి వాటినిండా సామాను నింపేసే పని పెట్టుకోవద్దు. ఇప్పుడది ఫ్యాషన్ కూడా కాదు. బెడ్‌రూంలో వీలైనన్ని తక్కువ సామాన్లు ఉంచుకుంటే ఆధునికంగా ఉంటుంది. ఆహ్లాదంగాను ఉంటుంది.

గులాబీ - గుబాళింపు : పువ్వుల్లో రాణి గులాబి. జీవితంలో మధురమైన క్షణాలు ఆలుమగలు ఏకాంతంగా గడిపేవి. ఇల్లు మొత్తంలో ఆనందం కలిగించేది పడకగది. అందుకే దాంపత్య జీవితంలో ఈ మూడు ఎంతో ప్రాముఖ్యత వహిస్తాయనడంలో సందేహం లేదు. గులాబీని చూడగానే మనసు పరవశిస్తుంది. ఊహలు గునగునలాడతాయి. హృదయం ఊగిసలాడుతుంది. మాటలకు అందని ప్రశాంతత మనలను చుట్టుముడుతుంది. ఓ చక్కని 'రొమాంటిక్ ఫీలింగ్' మనలను గమ్మత్తు చేస్తుంది. ప్రేమకి, అందానికి గులాబీ ఓ చక్కని ప్రతీక. అంతేకాదు గులాబీలో ఆరోగ్యాన్ని పంచే గుబాళింపు ఉంది. సౌందర్యాన్ని అందిస్తుంది. గులాబి పరిమళాలు పరిసరాలను సుగంధంతో నింపేస్తాయి. మానసికంగా, శారీరకంగా ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉండేలా చేస్తాయి గులాబీలు. భౌతికంగా మనకు కనిపించే అందానికి మించిన లోతైన ప్రయోజనాలు గులాబీల్లో ఉన్నాయి. దాంపత్యజీవితంలో మధురానుభూతులు పంచేందుకు, పెంచేందుకు గులాబీలు దోహదం చేస్తాయి. అవి ఎలాగో చూద్దాం.

- గులాబీ అంటే 'రొమాంటిక్ ఫ్లవర్'. ఆలుమగల పెళ్ళిపుస్తకంలో గులాబీల గుబాళింపులతో వెల్లివిరిసే అనుభూతులెన్నో ఉన్నాయి. దంపతుల మధ్య లైంగిక వాంఛలను మృదుమధురంగా పండించే శక్తి 'గులాబి తైలం'లో ఇతోధికంగా ఉంది. లైంగిక జీవితం అంటే ఆసక్తిలేని మహిళలకు, వంధ్యత్వంతో బాధపడే పురుషులకు గులాబితైలం ఎంతో స్ఫూర్తి ఇస్తుంది.
- భార్యాభర్తల మధ్య భావస్ఫూర్తి రేకెత్తడానికి గులాబి సౌరభాలు ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయి. అందుకే బెడ్‌రూమ్‌లో గులాబీల పూలగుత్తులు పెట్టుకోవాలి. బెడ్‌పై గులాబీరేకులు చల్లుకోవాలి.
- గర్భాశయం ఆరోగ్యాన్ని గులాబీలు పదికాలాలు కాపాడతాయి. స్త్రీపునరుత్పత్తి వ్యవస్థలో తలెత్తే రకరకాల సమస్యల నివారణకు శతాబ్దాలుగా గులాబీలను వినియోగించడం గమనార్హం.
- హార్మోనల్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న స్త్రీలకు గులాబితైలం బాగా పనిచేస్తుంది.
- స్నానానికి ముందు వేడినీళ్ళలో గులాబి తైలాన్ని కొద్దిగా కలిపిచేస్తే శరీరం హాయిగా మరులుగొలుపుతుంది.
- మనసులోని అసహనం, చిరాకులు మటుమాయమై అనురాగం, ఆనందం చోటుచేసుకుంటుంగి.

వెలుతురుతో వేడుక : ఏ ఇంటికైనా, సరీముఖ్యం పడకగదికి ధారాళంగా వెలుతురు రావడం అన్నింటికన్నా ముఖ్యం. కేవలం కంటికి ఇంపుగా ఉండేలా మాత్రమే లైట్లు ఏర్పాటు చేసుకుంటే చాలదు. గదికి ఏ

మూలలోనూ కూడా చీకటిగా, మసకగా లేకుండా చూసుకోవాలి. బెడ్ పక్కన పెట్టుకునే విద్యుద్దీపం నుంచి వచ్చే వెలుతురు తక్కువగా ఉంటే గది అందంగా ఉంటుందనుకుంటే పొరపాటే. ఆ వెలుతురు కనీసం మీరు ఏదైనా చదువుకోవాలంటే సరిపోయేటంత వెలుగు ఉండేలా చూసుకోండి.

మధురోహలు తెచ్చే ఫొటోలు : మీ పడకగది గోడలు బోసిగా కాకుండా మీ జీవితంలో మధురమైన అనుభూతులున్న సందర్భాల్లో తీసుకున్న ఫొటోలతో అలంకరించండి. తీరికగా ఉన్నప్పుడు వాటిని చూస్తూ ఉంటే ఆనందానుభూతులు మీకు గుర్తుకువస్తాయి.

- బట్టలకోసం అమర్చుకొనే షెల్ఫ్ పక్కనే మరో చిన్న షెల్ఫ్ అమర్చుకోండి. దానిలో ఆ వారంలో మీరు చదవాలనుకుంటున్న పుస్తకాలు, మేగజైన్లు పెట్టుకోండి. టి.వి. పెట్టేందుకు మరో టేబుల్ ఏర్పాటు చేసుకోండి. తీరిక సమయంలో మంచి ఉత్సాహాన్నిచ్చే పుస్తకం తీసి ప్రశాంతంగా చదువుకోవచ్చు. ఉల్లాసం కల్గించే కార్యక్రమం ఏదైనా వస్తుంటే టి.వి.లో చూడొచ్చు.
- కిటికీలు వీలైనంత పెద్దగా ఉండాలి. వాటికి డ్రేప్స్ లేదా కర్టెన్లు వేసుకోండి. సూర్యరశ్మి మాత్రం తప్పనిసరిగా గదిలోకి పడేలా చూసుకోవాలి. కిటికీలకు వెదురు, గాజులతో చేసిన బ్లైండ్స్ వాడొచ్చు. కిటికీ దగ్గరగా విండ్‌చైమ్స్ వేలాడదీయండి. గాలికి ఊగుతూ అవిచేసే చిరుసవ్వడి మీ చెవికి ఇంపుగా ఉంటు ది.

ఇలా బెడ్‌రూమ్‌ను భార్యాభర్తలు తమ అభిరుచులకు అనుగుణంగా కలిసి అలంకరించుకొంటే నచ్చిన సుఖమూ, మెచ్చిన స్వర్గం మీదే అవుతుంది.



11

హనీమూన్‌లో హడావుడి వద్దు

రాగాలు, అనురాగాలు, సరాగాల తీరంలో సాగిపోయేదే సుఖజీవన సంసారం. దీన్నే ఆలు మగల అన్యోన్య దాంపత్యం, అనుకూల వైవాహిక జీవితం అంటాం. ఇలాంటి దాంపత్యానికి పునాది వేసేదే 'హనీమూన్' కొత్తగా పెళ్ళయిన జంట తమ అనుభూతులు, ఆనందాలు-తమ జీవిత భాగస్వామితో అరమరికలు లేకుండా ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా గడిపేందుకు నిర్దేశించుకొనే ఏకాంత సమయాన్ని, సందర్భాన్ని హనీమూన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. అది ఊటీలాంటి సుందర ప్రదేశం కావచ్చు. నయాగరాలాంటి జలపాతం కనువిందు చేసే చోటు కావచ్చు. కేవలం నాకు నువ్వు నీకు నేను అనేంత దగ్గరచనువు ఏర్పరిచేందుకే హనీమూన్ ఏర్పాటు. కొత్త జంటకు ఇది విజ్ఞాన, వినోద, శృంగారయాత్ర అవుతుంది. కనులకింపైన సుందర ప్రదేశాలను చూస్తూ, మనస్సుకు మెచ్చిన రుచులను చవిచూస్తూ జీవిత భాగస్వామితో అమందానంద సుందర జీవన తీరాల్ని చేరేందుకు ఉపయోగపడేదే హనీమూన్. మనవాళ్ళంటూ మూడో వ్యక్తి మన మధ్యలో చేరని, మనస్సులను అయోమయంలో పడేయని ఏకాంతవాసంలో మనసువిప్పి మాట్లాడుకొని తొలి అనుభవాలను తీపిగుర్తులుగా మిగుల్చుకొనేందుకే హనీమూన్. పూర్వం ఇలాంటి సంప్రదాయం అంతగాలేదు. అయితే పాశ్చాత్య పోకడలు మన సాంప్రదాయాలపై వెల్లువెత్తిన క్రమంలో హనీమూన్ కూడ మన వ్యవహారంలో చేరింది.

అసలు పెళ్ళికాకుండానే ముందుగా పెళ్ళికూతురు, పెళ్ళికొడుకు వివాహానంతరం తాము హనీమూన్‌కు ఎక్కడికి వెళ్ళాలి అనే నిర్ణయం చేసుకుంటున్న రోజులివి. జీవితంలోని మరపురాని మధుర ఘటనలను భార్యాభర్తలు ప్రత్యేకంగా పంచుకునే క్షణాలివికదా! ఇలాంటి మధుర ఘట్టాలను మనం జీవితకాలం

మధురాతి మధురంగా గడిపి జీవితాంతం భద్రపరచుకోడానికి హనీమూన్‌ను ఎలా ప్లాన్ చేసుకోవాలో చూద్దాం.

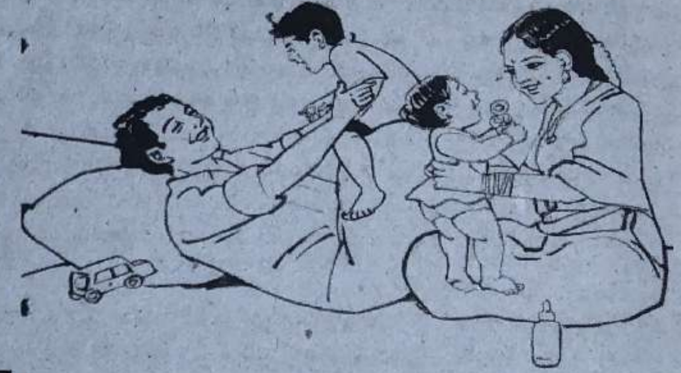
పెళ్ళికి ముందు షాపింగ్ పనులు ఎలా ఉంటాయో హనీమూన్‌కు వెళ్ళేటపుడు కూడ కావలసిన వస్తువులు కొనుగోలు చేయడం, లేదా సమకూర్చుకోవడం అంతే ముఖ్యం. హనీమూన్ ఆనందంగా ఎలాంటి లోటు లేకుండా జరిగిపోవాలంటే ఈ పని తప్పనిసరి. హనీమూన్‌కు మనం వెళ్ళాలనుకున్న ప్రదేశాన్ని బట్టి, వెళ్ళే కాలాన్ని బట్టి, మన అభిరుచులను బట్టి వస్తువులను సమకూర్చుకోవాలి. హనీమూన్ మనకు తీపి జ్ఞాపకంగా ఉండాలంటే ప్లాన్డ్‌గా ఉండాల్సిందే మరి! అందుకే కనీసం ఒక రోజైనా మనం హనీమూన్ సరంజామా సమకూర్చుకోవడానికి కేటాయించాల్సి వస్తుంది. ఇలా ఏవేవి ఏర్పాటు చేసుకోవాలో చూద్దాం. మనం హనీమూన్‌కు వెళ్ళాలని ఎంచుకున్న ప్రదేశం కొండలతో కూడి చల్లగా ఉండే ప్రాంతమైతే అక్కడి వాతావరణానికి తగినట్టుగా క్రీమ్‌లు, లోషన్లు, స్వెట్టర్లు తీసుకోవాలి. వేడిగా ఉండే ప్రాంతమైతే టోపీలు, సూర్యరశ్మి తాకిడికి గురికాకుండా మనశరీరాన్ని రక్షించే సన్ స్కిన్స్ లాంటివి కొనుక్కోవాలి.

- ♣ మనం హనీమూన్ వెడుతున్న కాలం అక్కడి వాతావరణాన్ని బట్టి కూడ భార్యాభర్తలు తీసుకెళ్ళాల్సిన దుస్తుల ఎంపిక ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు ఎండ ఎక్కువగా ఉండి వేడి అధికం అయిన ప్రాంతాల్లో షార్ట్స్, స్కర్ట్స్, కాటన్ పంజాబీదుస్తులు, కాటన్‌షర్ట్‌లు, ఫ్యాంటులు, మరీ ముఖ్యంగా లైట్‌కలర్స్, వైట్‌కలర్ దుస్తులు ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఇవి ఎండ వేడినుంచి మన శరీరాన్ని రక్షించి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.
- ♣ హనీమూన్ సమయంలో వాడుకునేందుకు శాండల్స్, స్లిప్పర్లతో పాటు ఒక జత షూలు కూడ తీసుకెళ్ళాలి. ఎత్తుపల్లాలున్న చోట కాలు మడం వద్ద మడత పడే ప్రమాదాన్ని షూలు నివారిస్తాయి.
- ♣ మంచుతో నిండిన కొండప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు శరీరం చలికి తట్టుకునేలా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లైట్ స్వెట్టర్లు ధరించాలి హెవీజాకెట్ తీసుకెళ్ళడం మరచిపోవద్దు. చేతులకు గ్లోవ్స్ వేసుకోవాలి చెవులను కప్పిఉంచేలా ఉండే టోపీలు కొనుక్కోవాలి. మంచుకొండల మధ్య నడిచేటప్పుడు లేదా తిరిగేటప్పుడు జీన్స్, ట్రాక్ ఫ్యాంట్లు వేసుకొంటే అనుకూలంగా, సౌకర్యంగా ఉంటుంది.
- ♣ మంచు బాగా కురిసే కాలంలో అయితే లేత రంగులు వేసుకో కూడదు. ముదురు రంగులైతే బయట తిరిగేటప్పుడు ఫొటోలు తీసుకున్నప్పుడూ ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తారు.
- ♣ గోవా, బాలి, కరేబియన్‌లాంటి బీచ్‌లున్న చోట్లకు వెళ్ళినప్పుడైతే సూర్యరశ్మి బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అల్ట్రా వైలెట్ కిరణాల తాకిడి కళ్ళకు సోకకుండా చలువ కళ్ళజోడు పెట్టుకోవాలి.
- ♣ అమ్మాయిలు పగటిపూట టాప్స్, షార్ట్స్, స్కర్టులు, లినెన్‌డ్రెస్‌లు వేసుకోవాలి. సాయంత్రం సాధారణంగా వేసుకొనే దుస్తులు వాడొచ్చు. గాలి బాగా వీస్తుంటే కప్పుకోవడానికి ఓ షాల్ దగ్గర ఉంచుకుంటే మంచిది.
- ♣ దుస్తులు లైట్‌కలర్‌వి, మధ్యంతరంగా ఉన్నవైతే బాగుంటుంది. పగలు ఖాకీ, తెలుపు, డెనిమ్ రంగులు వేసుకోవచ్చు. టిషర్టులు పెద్దప్రింట్లతో, ముదురు రంగులతో ఉంటే బాగుంటాయి. మనం వేసుకొనే దుస్తులు సుఖాన్నివ్వడంతోపాటు స్టైల్‌గా ఉండేలా చూసి మరీ తీసుకోవాలి.
- ♣ హనీమూన్‌కు వెడుతున్న ప్రదేశాలకు సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం, మేప్‌లు తీసుకొని దగ్గర ఉంచుకుంటే వాటి ఆధారంగా ఆయా ప్రాంతాల్లోని విషయాలు, విశేషాలు తెలుసుకొని, మేప్‌ల ఆధారంగా స్వయంగా జంటగా వెళ్ళి చూస్తే కలిగే ఆనందాన్ని వర్ణించేందుకు మాటలు చాలవు.
- ♣ పైన వేసుకొనే డ్రెస్‌లకన్నా లోదుస్తులు కొంచెం ఎక్కువ తీసుకెళితే సౌకర్యం ఫీలవవచ్చు.



- ఐలైనర్, లిప్‌స్టిక్, బేస్, ఐషాడోలాంటి మేకప్ సామాను తీసుకెళ్ళడం యువతులు మరిచిపోకూడదు. అలాగే యువకులు కూడా తమకు కావలసిన సౌందర్య సాధనాలు తీసుకెళ్ళవచ్చు.
- షాంపూ, కండిషనర్, లోషన్, సోప్‌లు, టూత్‌పేస్ట్ లాంటి బాత్రూం సామగ్రి ఏదీ విడిచిపెట్టకుండా అన్నీ హనీమూన్ బ్యాగ్‌లో సర్దుకోవాలి. ఏ ఒక్కటి తగ్గిన ఇబ్బందిగా ఉండడమే కాదు. టూరిస్ట్ ప్రాంతాల్లో ప్రతి చిన్న వస్తువూ రెట్టుకు రెట్టు రేటు పెంచి అమ్ముతారు. దీనితో డబ్బు దుబారా అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.
- మీరు ఏ ప్రాంతానికి హనీమూన్ వెళ్ళినా ఒడోమస్ తప్పనిసరిగా దగ్గర ఉంచుకోండి.
- హనీమూన్‌లో మీరు అనుభవించిన సుమధురక్షణాలు, మీరు చూసి ఆనందించిన సుందర దృశ్యాలు శాశ్వతంగా బంధించి జీవితాంతం అప్పుడప్పుడూ చూసి నెమరువేసుకొనేందుకు కెమెరానో లేక వీడియో కెమెరానో తప్పనిసరిగా తీసుకెళ్ళండి.
- చివరగా భార్యాభర్తలు ఇరువురూ ఒకరిపై ఒకరు అనురాగాన్ని, ప్రేమను పదిలంగా తీసుకెళ్ళడం మరిచిపోవద్దు. వాటిని హనీమూన్‌లో పూర్తిగా అనుభవించి మరింత పెంచి సాఫల్యంగా జీవితాంతం అనుభవిస్తూ ఆనందించండి. అప్పుడే మీ హనీమూన్ వెళ్ళినందుకు పూర్తి ఫలితం పొందిన వారౌతారు. అందుకే సినీ కవి అంటాడు 'ప్రేమయాత్రలకు బృందావనాలు, నందనవనాలు ఎందుకో ప్రేమించిన సతి చెంతనుండగా వేరే స్వర్గం ఏలనో' అని హనీమూన్‌లు, ప్రేమయాత్రలు కేవలం యువదంపతులకే అనుకుంటే పొరబాటే. నవదంపతుల నుండి వయోవృద్ధుల వరకూ ఒకరికి ఒకరు ఏకాంతంగా, తృప్తిగా, ఆనందంగా గడిపిన ప్రతిక్షణమూ హనీమూన్ కిందే లెక్క. అది బయటి ప్రదేశమే కానక్కర్లేదు. ఉన్న ఊరిలోనే కావచ్చు మన గార్డెన్‌లోనైనా కావచ్చు. హనీమూన్ పరమార్థం జీవితంలో ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొని ఆనందంగా గడపడం అన్నది ముఖ్యం.





12

సమభావన... సహకారం

ఆలుమగల మధ్య సమభావన.. సహకారం పూర్వకాలం నుంచీ అమ్మలులో ఉంది. శివుడు తన భార్యను తనలో సగపాలు చేసుకొని 'అర్ధనారీశ్వరు'డయ్యాడు. నరకాసురవధ ఘట్టంలో సత్యభామ శ్రీకృష్ణునికి సహకారం అందించి నరకుని మట్టుబెట్టింది. ఆలు మగలు అంటే రెండు విశేష అంశాలు, ఆకారాలతో ఉండే ఒకే తత్వం. అందుకే తల్లి దండ్రులు, భార్యా భర్తలు, ఆలుమగలు, అమ్మనాన్నలు, మొగుడూపెళ్ళాలు అనే సమాన పదాలు ఎప్పుడు జంటగానే ప్రయోగిస్తాం. స్త్రీ పురుషులు ముఖ్యంగా భార్యా భర్తల మధ్య సమానత్వం అనేది చర్చల స్థాయిలోనే ఉండాలి. ప్రస్తుతం మారిన కాలమాన పరిస్థితుల దృష్ట్యా నిరంతర ఘర్షణ స్థాయికి వచ్చింది. ఇది అభిలషణీయంకాదు. ఒకరిని మించిన వారు మరొకరు కాదని ఇద్దరూ సమానమే అని పూర్వకాలం నుంచి వస్తున్నదే! అయితే ఆధునిక మహిళలు సమాజంలోని మార్పుల్లో భాగంగా సాధికారత సాధిస్తున్నారు. అప్పటి వరకూ ఏకఛత్రాధిపత్యం వహించిన పురుషులు ఒక్కసారిగా వచ్చి పడిన ఈ మార్పును ఇముడ్చుకోకపోవడం వల్ల ఘర్షణ స్థాయికి వస్తోంది. తమ హక్కులుగాని, సౌకర్యాలుగాని స్త్రీ పురుషులు హక్కుగా, పోరాడి సాధించుకోవడంలోనూ సమభావన అవసరం. కొన్ని స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరూ హక్కుగా పొందాలి. కొన్నింటిని పోరాటం ద్వారా సాధించాలి. ఇందులో ఇంక హెచ్చు తగ్గుల భేదం ఎందుకు రావాలి అని మహిళాసాధికార వాదులు ప్రశ్నించడం గమనార్హం. సమభావం సామరస్యం ఉన్న ఆలుమగలు నిత్యనూతనంగా, ఆనందంగా జీవించే వీలుంది. సమభావనను దెబ్బతీసే ఘర్షణను నివారిస్తే ఆ దాంపత్యం మధురకవనమే అవుతుంది.

సమప్రాధాన్యతలు : సాధారణంగా భార్యలు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే పలు అంశాలను భర్తలు తేలిగ్గా తీసుకుంటారు. ఓస్ ఇంతేనా అని కొట్టి పారేస్తారు. అయినప్పటికీ తమ ప్రేమను భార్యలు అర్థం చేసుకోవాలి అన్నట్లు ప్రవర్తిస్తుంటారు. భార్యలు కూడ ఒక్కో సందర్భంలో అంతకు తక్కువేమీ తినరు. ఇలాంటి ఆలుమగలు తమ దాంపత్య జీవితాన్ని నిస్సారంగా గడిపే అవకాశమే ఎక్కువ. అందుకే భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ తమ



ప్రాధాన్యతలను సమంగా, సమానంగా పంచుకోవాలి. ఉదాహరణకు సన్నిహితులు పుట్టినరోజో మరో ఫంక్షనుకో మర్చిపోయి వెళ్ళలేకపోతారు. ఇది భార్యకు చాల ప్రధానమైన అంశంగా తోచవచ్చు. అయితే ఈ అంశాన్ని తేలికగా తీసుకున్న భర్త ఏదో ఒక మంచి బహుమతి కొని ఇచ్చేస్తే సరిపోతుందనుకుంటే వారిద్దరి మధ్యా ప్రాధాన్యతలో వైరుధ్యం ఏర్పడినట్లే. అందుకే ఇలాంటి విషయాల్లో ఇద్దరూ సామరస్య పూర్వకంగా ఆలోచించి సానుకూల నిర్ణయం తీసుకుంటే ఇద్దరి ఆనందానికి ఆటంకంరాదు. ఇలాంటి భర్తే భార్యాపిల్లల విషయంలోనూ మాట తప్పినప్పుడు. నష్టపరిహారంగా భారీస్థాయిలో ఏదో ఒకటి ఇచ్చేస్తే సరిపోతుందని భావించవచ్చు. ఇది మంచికాదు. ఏదైమైనా మరచిపోవడం మానవనైజం. దాన్ని నిజాయితీగా ఒప్పుకుంటే సమస్య సులువుగా పరిష్కారం అవుతుంది. నష్టపరిహారం చెల్లించాక కూడ భార్యలు తమను దోషులు అన్నట్లు చూడడం సరికాదనే భావన పెట్టుకోకూడదు. మానవ సంబంధాల పట్ల భార్య భర్త ఇద్దరికీ నిర్లక్ష్యభావం ఉండకూడదు.

పనిలో భాగస్వామ్యం : సమాజంలో నియమాలు, చిన్నప్పటి నుంచీ తాము పెరిగిన వాతావరణం, ఆలుమగల మీద బలీయమైన ముద్రనే వేస్తాయి. పురుషుల్లో ఇది మరీ బలీయంగా ఉంటుంది. ఆఫీసులో ఒక రకంగా, ఇంట్లో ఒక రకంగా ప్రవర్తించడం జరుగుతుంది. ఆఫీసులో చాలా స్ట్రిక్ట్, పనిరాక్షసుడు, హిట్లర్ అన్న బిరుదులు మోసే మగాడు (మొగుడు) ఇంట్లో భార్య కొంగు పట్టుకొని ఆమె వెనుకవెనుక తిరిగే వాడు కావచ్చు. ఆఫీసులో అన్నీ క్రమపద్ధతిలో జరగాలని హుంకరించే వారు ఇంటికొచ్చేసరికి అవన్నీ మర్చిపోతారు. ఎందుకంటే ఇంట్లోనూ క్రమశిక్షణ అంటే పనిలో తాను ఓ చేయి వేయాల్సి వస్తుంది. భార్య అంటే ఎంత ప్రేమ ఉన్నా ఇంటిపనిలో మాత్రం 'నన్నుముట్టుకోకు నామాలకాకి' అన్నట్టుంటారు. ఇంటి పనులంటే చాల చిన్నవి అన్న చులకన భావం వారికి ఉండొచ్చు. కాని ఈ రకంగా ప్రవర్తించడం సమంజసంకాదని మానసిక విశ్లేషకులు సలహాఇస్తున్నారు.

క్షణ క్షణానికీ మనస్సు మార్చుకోకూడదు : సాధారణంగా ఆడవారి మనసే క్షణ క్షణానికీ మారుతుందన్న నింద ఉంది. నిజానికి జాగ్రత్తగా గమనిస్తే పురుషులు కూడ తరచుగా తమ అభిప్రాయాలను మారుస్తుంటారని తేలుతోంది. తామే మేధావులం, తర్కం తెలిసిన వారం అనే నమ్మకం కూడ బలంగానే ఉంటుంది. అందుకే ఎక్కడ ఏ విషయంలో మార్పులు వచ్చినా వాటిని పట్టించుకొని తమ అభిప్రాయాలు మార్చుకుంటూండడం గమనించవచ్చు. ఇలా చేయడానికి వారు చెప్పేదొకటే. తాము ప్రత్యేకం అనిపించుకోవాలన్న తపనే వారిని అలా అభిప్రాయాలు తరచుగా మార్చుకోనేలా చేస్తుంది. అయితే ఇలాంటి తపనే ఆలుమగల మధ్య ఘర్షణకు దారితీసే అవకాశం కల్పిస్తుంది. అందుకే తమ అభిప్రాయాలను చీటికి మాటికి మార్చుకోకుండా భార్యాభర్తలు ఒకరి నొకరు సమ అవగాహనతో ముందుకు సాగితే ఆనందం మీ వెంటే ఉంటుంది.

తామే ఉన్నతులన్న భావం వద్దు : భార్యా భర్తలిద్దరూ ఒకరి కంటే మరొకరు తామే ఉన్నతులం అని భావిస్తే అక్కడ అస్తిత్వ వాదం తన్నుకువస్తుంది. ఒకరు ఒక విషయంలో ఎక్కువైతే మరొకరు మరో విషయంలో అధికులు కావచ్చు. సంసార జీవితం అంటే రెండు చక్రాల బండిలాంటిది. అందులో ఏది సరిగా సాగకపోయినా గమ్యం చేరడం గగనమే అవుతుంది. ఇద్దరిలో ఉన్న ఉన్నతభావాలనఒక్కచోట చేర్చి ఒక ఉత్తమోత్తమ ఫలితాన్ని సాధించి జీవితాన్ని సాఫల్యం చేసుకోవాలి. అందుకె రెండు 'ప్లసలు' కలిస్తే ఫలితం ప్లస్సే వస్తుంది. ఒక 'ప్లస్' ఒక 'మైనస్' కలిస్తే ఫలితం మైనస్సే వస్తుందన్న గణితసూత్రాన్ని ఆలుమగల దాంపత్య జీవితంలో అన్వయించుకుని ప్రవర్తిస్తే ఆ సంసారం ఆనందసాగరం అవుతుంది.

జీవిత భాగస్వామి ప్రైవసీని ఆమోదించాలి : తమ స్నేహితులు, అలవాట్లు, కెరీర్ తదితర అంశాల్లో తమ జీవిత భాగస్వామి తమకు సహకరించడం లేదన్న ఆరోపణలు ఇటీవల ఎక్కువయ్యాయని ఫ్యామిలీ కౌన్సిలింగ్ నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి విషయాల్లో ఆలుమగలిద్దరూ తమ జీవిత భాగస్వామి ప్రైవసీకి



అడ్డురాకుండా ఉన్నంత కాలం వారి ఆనందానికి ఆటంకం రాదు. తమతో తమ భర్తలు ఎక్కువ సమయం గడపడం లేదని భార్యలు తమ భార్యలూ అంతేనని కొందరు భర్తలు ఆరోపించుకుంటున్న సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. ఎంతగా వారు మీ జీవితంలో లీనమైనా వారికంటూ సొంత నిర్ణయాలు, స్నేహితులు, అప్పులు, బంధువులు, ఇష్టాలు, కోరికలు ఉంటాయన్నది సత్యం. తమకు నచ్చిన అప్పులతో కాస్సేపు మాట్లాడుకోవడం, తమకు ఇష్టమైన విషయంలో నచ్చినట్టు ప్రవర్తించడం వారి ప్రైవసీ కిందకు వస్తుంది. అలాంటి ప్రైవసీని మరొకరు పాడుచేయకుండా ఆమోదించి, ఆహ్వానించడాన్నే అన్యోన్యత అంటారు.

డబ్బుల దగ్గర జాగ్రత్త : ఎంత అన్యోన్యంగా, ఆనందంగా కలిసి జీవిస్తున్న దంపతులైనా డబ్బు విషయానికి వచ్చేసరికి కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. డబ్బు విషయాలు తన జీవిత భాగస్వామితో చెప్పాల్సిన అవసరం లేదని భావించకూడదు. ఆర్థిక సంబంధ విషయంలో ఇద్దరూ అరమరికలు లేకుండా పూర్తి అవగాహనతో ఉండాలి. ఆర్థిక సంబంధ విషయాల్లో నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు ఇద్దరూ కలిసి కూర్చొని చర్చించుకొని మంచి నిర్ణయం తీసుకుంటే ఫలితం ఆనందాన్నిస్తుంది. నేను సంపాదించిన సొమ్ముపై నిర్ణయాలు నేనే చేస్తాను అన్నధోరణి భార్యకు కాని భర్తకు కాని మంచిది కాదు. ఇద్దరిలో ఎవరు సంపాదించినదైనా నిర్ణయాలు కలిసి చేస్తేనే మేలు జరుగుతుంది.

గోడమీది పిల్లిలా ఉండొద్దు : ఇంట్లో ఏవైనా సమస్యలు ఉత్పన్నం అయినప్పుడు నాకెందుకు? రెండోవ్యక్తే పరిష్కరించుకుంటారు అన్న ధోరణిలో ఉండకూడదు. ఒకవేళ భార్య, తనతల్లి మధ్య ఏదైనా సమస్య తలెత్తితే ఎటూ తేల్చకుండా నిమ్మకు నీరెత్తినట్టుగా ఉండకుండా అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన పరిష్కారం చేసిన భర్తపై ఆ భార్య మరింత ప్రేమాభిమానాలు పెంచుకుంటుంది. మరింత సానుకూలంగా మసలుకుంటుంది. అందుకే ఇంటిలో ఎలాంటి సమస్యలూ రాకుండా చూసుకోవడం ఒక వంతైతే వచ్చినప్పుడు సామరస్యంగా పరిష్కరించుకోవడం ఆనందానికి హేతువు అవుతుంది.



13

సహచర జీవనం... సంతోషదాయకం

పాశ్చాత్య పోకడలు వెల్లువెత్తిన మన భారత ఆధునిక సమాజంలో భార్యాభర్తల బంధం కంటే 'సహచర జీవనం' అనే సరికొత్తట్రెండ్ ఇప్పుడు చాపకింద నీరులా విస్తరిస్తోంది. న్యాయబద్ధంగా, సాంఘిక పరంగా పంచభూతాల సాక్షిగా ఆడ మగ కలిసి జీవించేందుకు జరిగిన ఏర్పాటును 'త్రోసిరాజని' నవ యువజనం సహచర జీవనం బాటపడుతున్నారు. సహచర జీవనంలో తమకు ఎలాంటి కట్టుబాట్లు ఉండవని, ప్రజాస్వామిక స్వేచ్ఛ దొరుకుతుందని, భార్యాభర్తల మధ్య ఉండే ఎక్కువ తక్కువలుండవని. ఇద్దరి అభిప్రాయాలకూ సమాన విలువ, గౌరవం ఉంటుందని ఒకరంటే ఒకరికి నచ్చనప్పుడు స్నేహితుల్లాగానే విడిపోవచ్చని, కక్షలు, కార్పణ్యాలు, తిరస్కారాలు తిట్లతో జీవితాంతం భరించాల్సిన బాధ ఉండదని, పనుల్లో సమాన భాగస్వామ్యం ఉంటుందని తమ స్వేచ్ఛాస్వాతంత్ర్యాలకు భంగంరాదని వీరు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఒక విధంగా ఈ స్టేట్‌మెంట్‌లో వాస్తవం ఉండొచ్చు. సంతోషాన్నీ కలిగించవచ్చు. అలాగని ఇదే పూర్తిగా ఆనందాన్నిస్తుందనడంలో వాస్తవ దూరం ఉందని గ్రహించాలి. పై స్టేట్‌మెంట్‌లో ఉన్న అన్ని అసౌకర్యాలనూ సామాజిక, న్యాయకట్టుబాట్లకు లోబడ్డ ఆలుమగల దాంపత్యజీవితంలోనూ అనుభవించకూడదన్న రూలేం లేదు కదా! అలా జీవిస్తున్న దంపతులు మాత్రం మన సమాజంలో లేరని అనుకోలేంకదా. మంచి-చెడు చీకటి-వెలుగులు, కష్టసుఖాల మేలుకలయికే సమాజం అంటే. ఒక తరహా సమాజంలో ఒకరకమైన ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయని వేనవేల ఏళ్ళుగా సాగిపోతున్న సాంసారిక సమాజాన్నే కాదనే కొత్త సమాజం త్వరలో తయారు కాబోతున్నదని మానసిక కుటుంబ వ్యవస్థల విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ వ్యవస్థ తెర మీదికి రావడానికి బీజం అమెరికాలో పడిందని ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. అమెరికా సమాజంలో ఇటీవలే నిర్వహించిన ఓ కుటుంబ సర్వేలో దాదాపు 35 శాతం మంది జంటలు తాము పెళ్ళి చేసుకోకుండానే సహచర జీవితం గడుపుతున్నట్లు చెప్పారు. ఈ సర్వే చేయడానికి కారణం ఏమిటంటే, అమెరికాలో ఇటీవల

విడాకుల రేటు బాగా పడిపోయిందట! దీనికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవాలన్న జిజ్ఞాసతో చేసిన సర్వేయే ఈ ఫలితాన్ని తేల్చింది. మామూలుగా అమెరికాలో విడాకుల కేసులు అత్యధికంగా నమోదయ్యేవి. ఇప్పుడవి తగ్గిపోవడానికి కారణం ఆడమగ సహచర జీవన సర్దుబాటు వ్యవహారమని తేలింది. అంటే పెళ్ళి చేసుకుంటే న్యాయబద్ధంగా విడాకులు పొందాలి కాని సహచర జీవనంలో ఎలాంటి న్యాయబద్ధమైన అడ్డంకీ లేదు. కట్టుబాటులేదు. ఇష్టమున్నంత వరకూ కలిసి జీవించడం లేదను కుంటే నిశ్శబ్దంగా వేరైపోవడం ఈ సహచర జీవనం వెనుక ఉన్న ప్రధాన ఉద్దేశం.

అయితే భార్యా భర్తలు మాత్రం సహచర జీవనం కొనసాగించడానికి అడ్డేమొస్తుంది? కట్టుబాట్లు, పిల్లలు పని విభజన (వంట చేయడం, పిల్లల్ని సాకటం, బయట సంపాదించడం, ఖర్చు ఎవరి ఇష్టం వచ్చినట్టు వారు చేసుకోవడం, నేటి ఆధునిక దంపతుల్లో మాత్రం అమలవడం లేదా? అంటే పిల్లల్ని కనడం వారిని పెంచడం వరకూ సహచరజీవనం చేయొచ్చు. సహచరుల మధ్య పొరపొచ్చాలు వస్తే అప్పుడు ఆ పిల్లలకు ఒక అమ్మో, లేదా నాన్నో మిగులుతారు. దాంపత్య ఆనందం అంటే కేవలం వారిద్దరి ఆనందమే ముఖ్యం కాదు. వారి సంతానం కూడ ఆనందంగా ఉంటే వారి ఆనందం ఇనుమడిస్తుంది.

పెళ్ళయిన తర్వాత భార్యాభర్తలు తోడునీడగా సహచరజీవితం అనుభవిస్తున్న ఎన్నో జంటల్ని మనం చూడొచ్చు.

♣ పెళ్ళయ్యాక స్త్రీలు ప్రజాస్వామిక స్పేస్ అనుభవించడానికి ఆటంకం ఏముంటుంది? కాకపోతే వారు తమ ప్రవర్తన, ప్రేమించే గుణంతో దీన్ని ఎంతో సులువుగా అనుభవించవచ్చు.

♣ పెళ్ళయిన ఎన్నో జంటలు నేడు స్వేచ్ఛగా, స్వతంత్రంగా, ఆనందంగా జీవించడం మనం చూస్తూనే ఉన్నాం

♣ పెళ్ళయ్యాక భార్యాభర్తల మధ్య ఎక్కువ-తక్కువ తేడాలు వస్తాయన్న అభియోగాన్ని తిప్పికొట్టి సమానంగా వ్యవహరించడానికి మానసికంగా సిద్ధమైతే ఎంతో ఆనందం కలుగుతుంది.

♣ పెళ్ళయితే ఓ ఆడా మగా ఒకరి అభిప్రాయాలకు ఒకరు విలువ ఇచ్చుకోకూడదన్న రూలేం లేదు. ఒకరి అభిప్రాయాలకు ఒకరు విలువ ఇచ్చుకుంటూ జీవనం సాగిస్తే ఆనందానుభూతికి అవధి ఇంకేముంటుంది?

♣ భార్యాభర్తలైతే పనుల్లో భాగస్వామ్యం వహించకూడదన్న కట్టడి ఏమీలేదు. అయితే పూర్వం నుంచీ వస్తున్న ఇలాంటి కొన్ని సంప్రదాయాలను 'బ్రేక్' చేసి కలిసి ఆనందంగా పని విభజన చేసుకొని జీవిస్తున్న పలుజంటలు ఈ సమాజంలో ఉన్నాయి. వారిని రోల్‌మోడల్స్‌గా తీసుకొని పనుల్లో భాగస్వామ్యంతో ఆనందం పంచుకుందాం.

♣ 'సహచరజీవితం'లో కూడ కొన్ని సర్దుబాట్లు తప్పడం లేదని కొందరు పేర్కొనడం గమనార్హం. పెళ్ళి చేసుకోకుండా వారి సహచర జీవితానికి చట్టబద్ధత లేకుండా కలిసి జీవిస్తున్నప్పుడు ఇంకా కొన్ని విషయాల్లో తాము సర్దుకుపోక తప్పనప్పుడు ఆ బాటనే ఎందుకు ఎంచుకోవాలి? న్యాయబద్ధమైన వివాహ వ్యవస్థలో కూడ సర్దుకుపోతే తప్పులేదు కదా! ఎలాగూ సర్దుబాట్లు తప్పనప్పుడు ఆలుమగల బంధం వల్ల అయితే చట్టబద్ధమైన రక్షణ ఉంటుంది. ఎలాంటి అవసరం వచ్చినప్పుడైనా చట్టం మనలను రక్షిస్తుంది.

♣ ఏ రిలేషన్‌కైనా 'సానుకూల దృక్పథం' ఉండాలి. ఇష్టం ఉన్నప్పుడు కలిసి ఉండి లేనప్పుడు విడిపోవడం అన్న దృక్పథం పూర్తిగా అమలైతే అసలు ఇంక ఈ మానవ సంబంధాలెందుకు? కుటుంబాలెందుకు?



సమాజం ఎందుకు? అననుకూల పరిస్థితులను సానుకూల ధోరణితో ఆలుమగలు పరిష్కరించుకున్న తర్వాత మరింకెప్పుడూ అలాంటి స్థితి రాకుండా కలిసి జీవించే ఆలుమగల ఆనందాన్ని ఎలా వర్ణించినా తక్కువే అవుతుంది.

- ♣ 'సహచరజీవితం' గడుపుతున్న ఓ యువతి చెబుతున్నట్టు, పెళ్ళి వ్యవస్థ కన్నా కలసి జీవించడమే 'కత్తి మీద సాము' లాంటిది. మరి అలాంటప్పుడు కత్తిమీద సాముగా జీవితం గడిపేకంటే కలకాలం భద్రత మధ్య జీవించే ఆలుమగల అనుబంధమే ఆనందాన్నిస్తుందనడంలో సందేహం లేదు.
- ♣ 'లివింగ్ టు గెదర్' అంటే కేవలం కలసి జీవించడమనే ఒక ఒక్క మాటలో అన్ని ఆనందాలు వచ్చేస్తాయనుకుంటే పొరపాటే! సహచరబంధం పేరుకే కాని సమానత్వం, పని విభజన అనేవి నేతిబీరలో నెయ్యి చందంగా ఉంటున్నాయన్న మరో యువతి అసహనం చూస్తే వివాహ వ్యవస్థలోనే కొంత ఆనందం దాగి ఉందన్న విషయం తేటతెల్లమౌతుంది.
- ♣ వివాహం, అత్తమామలు, ఆడపడుచులు బావమరుదులు, పిల్లలు ఇలా అందరితో ముడిపడి ఉన్న ఆలు మగల జీవితంలో ఆనందం తప్పక ఉంటుంది. ఎప్పుడైనా ఏవైనా ఒడుదుడుకులు వచ్చినా అందరూ కలిసి కూర్చొని ఓ చక్కని పరిష్కారాన్ని చేసుకుంటే ఇక ఆనందం ఎప్పటికీ మన సొంతమే అవుతుంది.
- ♣ మన హైందవ సమాజానికి ఒక కట్టుబాటు ఆచారం, వ్యవహారం అంటూ ఉంది. ఇది పూర్వం నుంచీ అమలౌతోంది. ఇప్పుడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విస్తరిస్తోంది. విదేశీ వనితలు కూడ మనదేశంలో యువకులను ప్రేమించి, పెద్దలను ఒప్పించి మన సాంప్రదాయ పద్ధతుల్లో వివాహం చేసుకుంటున్న వార్తలు అనేకం మనం గమనిస్తున్నాం. ఇది అంటే ఆలుమగల బంధం శాశ్వతమైందని వారు భావిస్తున్నారు కాబట్టే ఇలాంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి కదా!
- ♣ అందుకే భార్యాభర్తలు ఒకరి కష్టసుఖాల్లో ఒకరు పాలుపంచుకుంటూ సమాన భావంతో సామరస్యధోరణిలో సానుకూల దృక్పథంతో ఒకరిపై ఒకరు ప్రేమానురాగాలు పంచుకుంటూ జీవిస్తే ఆనందాన్ని అంచులదాకా అనుభవిస్తారు.



14

కలసి మెలిగే కపుల్స్

సాధారణంగా మన సమాజంలో భార్యా భర్తలంటే ఏలా ఉంటారు? వంటింటికి ఆమె మహారాణి అయితే, మిగతా ఇంటిలో ఆయన మహారాజు. బయట సంపాదించడం ఇంటికి తెచ్చి భార్యచేతికి ఆ సొమ్మును అందించడంతో కొందరు భర్తలు తమపని పూర్తయినదని భావిస్తారు. ఆ సొమ్మును ఎలా ఖర్చుచేయాలి? ఏయే అంశాలకు ఎంతెంత వ్యయం చేయాలి? సంసారాన్ని ఎలా నడపాలన్నది భార్య చూస్తుంది. అయితే ఆర్థిక విషయాల్లో ప్రతిదీ భర్తకు ఆమె వివరణ ఇచ్చే సాంప్రదాయం కొందరు భార్యలు పాటిస్తారు. మరికొందరు భర్తలు ఆ విషయాలు పట్టించుకోకుండా భార్యలు సమర్థంగా మేనేజ్‌మెంట్ చేస్తారన్న ధీమాతో ఉంటారు. ఇలాంటి ప్రవర్తన గలవారి భార్యలపై మరింత బాధ్యత పెరుగుతుంది. వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. తమ భర్తల మీద అనురాగాన్ని పెంచుకుంటారు. ఇంకొందరు భర్తలైతే తాము సంపాదించిన సొమ్ముకు తామే ట్రస్టీలుగా భావించి 'అధిక పెత్తనం' తమవద్దే ఉంచుకుంటారు. అయితే ఇంటి అవసరాలకు తగినంత సొమ్మును భార్యకు ధారాళంగా ఇస్తుంటారు. ఇలాంటి భర్తలైనా భార్యలకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తారు. అలాగే భార్యలు కూడ ఎలాంటి భారీ ఖర్చులూ చేయకుండా సంసారం చక్కగా సాఫీగా నడిచేలా మంచి వ్యూహంతో నడిపితే ఆ సంసారం ఆనందసాగరం అవుతుంది. ఆ కాపురం ఆనందదాయకంగా ఉంటుంది.

ఎక్కడైనా నీకు నేను సహచరుడ్నే కాని వంటింట్లో మాత్రం నువ్వెవరో నేనెవరో అన్నట్టుండే భర్తలు చాలమందే ఈ సమాజంలో తారసపడతారు. కాని చేయి చేయి కలిపి వంట చేసుకొని పదిమందికీ పెట్టి ఆనందంగా బతుకుతున్న ఓ నాలుగు జంటల గురించి తెలుసుకుందాం. అయితే వీరు వంటల సందడి ఇంట్లో కాకుండా రెస్టారెంట్ పెట్టుకొని ఈ ఆనందం అనుభవిస్తున్నారు.

'గ్రాస్ హూపర్ రెస్టారెంట్': సొనాలిసత్తర్ - హిమాంశుడిమ్రి భార్యాభర్తలు. ఇద్దరి అభిరుచులూ ప్రత్యేకంగానే ఉంటాయి. ముందు వీరు 'హిడెన్ హార్మనీ' అనే పేరున డిజైనర్ దుస్తుల దుకాణం ప్రారంభించారు. తర్వాత బెంగుళూరుకు దూరంగా 'గ్రాస్ హూపర్' (మిడత) అనే రెస్టారెంటును పెట్టారు. బెంగుళూరు నుంచి అనేక మంది ప్రముఖులు ఈ రెస్టారెంటుకు కార్లలో వచ్చి మరీ పదార్థాలు ఇష్టంగా తింటారు. విశేషం ఏమంటే వంట హిమాంశుడిమ్రి స్వయంగా చేస్తాడు. ప్రతి వస్తువునూ చాలా జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసి మరీ వండుతాడు. సొనాలి అయితే ఆ పదార్థాల మీద అలంకరణ, ఇతరత్రా పనులు, సహాయాలు చేస్తుంది. అయితే ఆమె పొయ్యి దగ్గరికి మాత్రం రాదు. సొనాలి, హిమాంశు కూడ ఏది ఎవరి ఆలోచనో కూడ తెలియనంతగా కలిసిపోయి పనిచేస్తాం' అని చెప్పిన వారి జీవితం ఎంత ఆనందంగా ఉందో ఊహించుకోవచ్చు. తమ హోటల్‌లో తిన్నవారంతా మెచ్చుకున్నప్పుడు, మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తున్నప్పుడు ఆ దంపతుల ఆనందం అర్ణవం అవుతుందట. అందుకే ఇద్దరూ అదే స్ఫూర్తితో తమ కృషిని కొనసాగిస్తున్నారట.

'గోవా పోర్చుగీసా': హోటల్ వ్యాపారంలోనే ఉన్న మరో జంటను ఇప్పుడు చూద్దాం. దీపా-డాక్టర్ సుహాస్



భార్యా భర్తలు. సుహాస్ వైద్యవృత్తిలోను-ముంబాయి కస్టమ్స్ శాఖలో ఆఫీసర్‌గా దీపా పని చేస్తుండేవారు. తమ పెళ్ళి అయ్యాక వారిద్దరూ గోవాకు హనీమూన్ ట్రిప్ వెళ్ళారు. అక్కడ రెస్టారెంట్‌లో సరఫరా చేసిన ఆహారపదార్థాలు వారిని ఎంతో బాగా ఆకట్టుకున్నాయట. ముంబాయిలో కూడ అలాంటి ఆహారం అందించే రెస్టారెంట్ పెడితే బాగుంటుందన్న ఆలోచన వచ్చింది వారికి. వెంటనే దీపా, డాక్టర్ సుహాస్ తమ తమ వృత్తులు వదులుకొని'గోవా పోర్చుగీసా' అనే పేరుతో ముంబాయిలో ఓ రెస్టారెంట్ పెట్టారు. ఇదంతా 1988లో జరిగిన సంగతి. ఇంతవరకు వాళ్ళు తీసుకున్న నిర్ణయంపై, కలిసి ఎంపికచేసుకున్నవృత్తిపై పశ్చాత్తాపడాల్సిన అవసరమే రాలేదట. ఇద్దరిదీ ఒకే అభిరుచి. మంచి భోజనప్రియులట. కష్టమర్లకు అనేకసార్లు తామే స్వయంగా వడ్డించి పదార్థాల మంచిచెడ్డల గురించి తెలుసుకుంటూ ఉంటారు. ఎవరికైనా ఏదైనా నచ్చక తినకపోతే వారి దగ్గర ఒక్కరూపాయి కూడ తీసుకోరట. దీపా వంటింటి పనులు చూసుకుంటుంది. సుహాస్ బయటి పనులు చక్కబెడతాడు. ఈ విజయం తెచ్చిన ఆనందంతో వారు 2001లో 'కల్చర్ కరీ' పేరుతో ఓ దక్షిణాది వంటకాల రెస్టారెంట్ కూడ ప్రారంభించారు. పార్టీలు, ఫంక్షన్లకు అనుకూలంగా ఉండేందుకు 'దివా' అనే విందు హాలు కూడ వారు నడిపిస్తున్నారు. ఇలా ఈ చెఫ్‌కపుల్ కూడ ఎంతో ఆనందం అనుభవిస్తున్నారు.

'మెల్టింగ్ మూమెంట్స్' : ముంబాయిలోని తాజ్‌హోటల్‌లో చాలాకాలం చెఫ్‌లుగా పనిచేసిన లీనా, నితిన్ టాండన్‌లు ఆ అనుభవంతో సొంతంగా రెస్టారెంట్ పెట్టారు. నితిన్‌కి కాస్త జూనియర్ అయిన లీనా కేకులు, పేస్ట్రీల విభాగంలో ఉండేది. ఈ ఇద్దరూ చేస్తున్న వంటకాలకి మంచి పేరొచ్చింది. అయితే అది ఆ హోటల్ గోడల వరకే పరిమితమైంది. దీంతో వారిద్దరూ ఆలోచించుకొని మరొకరిని పార్టనర్‌గా కలుపుకొని 'మెల్టింగ్ మూమెంట్స్' అనే డిజర్ట్ కౌంటర్ పెట్టాలనుకున్నారు. అది విజయవంతమైంది. ఈ స్ఫూర్తితో వారు ఒక్కొక్క రకం వంటకాల కోసం ఒక్కొక్క రకం రెస్టారెంట్లు పెడుతూవచ్చారు. 'పాట్స్', 'లెమన్‌గ్రాస్‌కేఫ్' 'సీజో అండ్ సోల్ డిష్' అనే పేర్లతో రెస్టారెంట్లు నడుపుతున్నారు. 'లెమన్ గ్రాస్ కేఫ్'లో ఆగ్నేయాసియా దేశాల వంటకాలు సరఫరాచేస్తారు. ఈ వంటకాలు ముంబాయిలో కేవలం ఈ రెస్టారెంట్‌లోనే దొరుకుతాయి. 'సీజో'లో పలు అపురూపమైన వంటకాలు, పానీయాలు లభిస్తాయి. దీన్ని అంతర్జాతీయస్థాయి రెస్టారెంట్‌గా మార్చాలన్నది వారి అభిమతం. మీ దాంపత్య జీవితంలో ఎప్పుడూ ఎలాంటి గొడవలు రావా? అంటే ఎందుకురావూ? ఇద్దరం సృజనాత్మక జీవులమే కనుక మా 'అహాలు' ఘర్షణ పడుతూనే ఉంటాయి. అవి ఇంట్లోనూ ప్రతిఫలించినా, అదృష్టవశాత్తు త్వరగానే సర్దుబాటయి పోతుంటాయని లీనా అంటారు. వంటకాల పట్ల తమకు ఉన్న ఉమ్మడిప్రేమ తమ జీవితంలో ఆనందానికి కారణం అన్నది వారి వివరణ.

'మోతీమహల్' : ఢిల్లీలో 'మోతీమహల్' రెస్టారెంట్ నిర్వాహకులు మునీష్ ఆయన భార్య సోనాల్. ఈ రెస్టారెంట్ మిగతా రెస్టారెంట్ల కంటే విభిన్నమైనది, ప్రసిద్ధమైనది. మునీస్ తాత కుందన్‌లాల్ గుజ్రాల్ ఈ రెస్టారెంట్‌ను ప్రారంభించాడు. 'తందూరి రోటీ'ని కనిపెట్టిన వాడు గుజ్రాల్. పెషావర్ నుంచి వచ్చి ఢిల్లీలో స్థిరపడ్డాడాయన. నెహ్రూ, ఇందిరాగాంధీ, నేపాల్ రాజు తదితర ప్రముఖులెందరో ఈ రెస్టారెంటుకు వచ్చి తందూరీ రొట్టె తిని రుచికి లొట్టలు వేసిన వాళ్ళే. తాతగారి పేరు ఏమాత్రం చెడకుండా మునీష్ ఈ రెస్టారెంట్ నిర్వహిస్తున్నాడు. అతని భార్య సోనాల్ కూడ చురుకుగా రెస్టారెంట్ నిర్వహణలో పాలుపంచుకుంటున్నది. నిజానికి ఆమె కమర్షియల్ ఆర్టిస్టు. మునీష్ తండ్రి మునీష్ చిన్నప్పుడు చనిపోవడంతో వాళ్ళ అమ్మ ఈ వ్యాపారం చూసుకునేది. ఈమె వృద్ధురాలై పోవడంతో ఇప్పుడు సోనాల్ మోతీమహల్‌కు రావడం మొదలైంది. ఇలాగైనా తామిద్దరం ఎక్కువసేపు దగ్గరగా గడపడానికి సమయం బాగా దొరుకుతోందని, తద్వారా ఆనందగా ఉంటున్నామన్నది వారి ముక్తాయింపు.

ఇలా ఇంట్లోనే కాకుండా తమకు నచ్చిన, తాము మెచ్చిన రంగాల్లో కలిసి ఉంటూ కూడ భార్యాభర్తలు జీవితానందాన్ని అనుభవించవచ్చని తెలుసుకోవచ్చు 'ఒకే మాట ఒకే బాట' అనే సూత్రం ఇలాంటి సందర్భాల్లో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రయోజనానికి ప్రయోజనము కలుగుతుంది, ఆనందమూ మన సొంతం అవుతుంది.





15

భార్యా భర్తలు - చిన్న పిల్లలు

'పిల్లలు లేని ఇల్లు దేవుడు లేని గుడి' లాంటిది అంటారు. పిల్లల అల్లరితో మురిపాల ముచ్చట్లతో ఆనందం వెల్లివిరియని ఇల్లు బోసిపోతుందనడంలో సందేహంలేదు. 'పిల్లలూ దేవుడూ చల్లని వారే' అంటాడో సినీకవి. పిల్లలున్న ఇల్లు దేవుడు కొలువైన కోవెల కళకళలాడుతూ ఉంటాయన్నది దీని భావం. పూర్వపు ఉమ్మడికుటుంబాల్లో పెళ్ళయిన కొత్త జంట ప్రేమపంటగా త్వరగా బోసినవ్వుల పాపాయి తమ నట్టింట పారాడుతూ ఆనందం కలిగించాలని పెద్దలు తహతహలాడే వారు. ఆ రోజులు, ఆ కుటుంబాలు, ఆ సంబంధాలు, ఆ ఆప్యాయతలు, ఆ అనురాగాలు, ఆ అనుబంధాలు పోయాయి. 'చిన్నకుటుంబం చింతలు లేని కుటుంబం 'మన మిద్దరం మనకిద్దరు' '1+1=1' అంటే నువ్వు+నేను=మనకు ఒక బిడ్డ అన్నస్థితికి నేటి కుటుంబ వ్యవస్థ చేరింది. ఇప్పుడు ఇంకో ముందడుగువేసి ముందు జీవితాశయం అనంతరమే సంతాన సాఫల్యం అంటున్నారు. పిల్లలు పుడితే ఉన్న మజా మరింకదేనిలోనూ ఉండదులే' అన్నది ఈనాటి నవదంపతులకు తెలియాల్సిన అవసరం ఉంది.

సమాజానికి కుటుంబమే కీలకం. మూలం. అమ్మ పొత్తిళ్ళలో అమాయకంగా కళ్ళు తెరిచిన బిడ్డ వ్యక్తిత్వం సంతరించుకొనే తొలి పాఠశాల కుటుంబమే. బిడ్డ పుట్టినప్పటి నుంచి వాళ్ళు కళ్ళు తెరచి చూసినా, బోసినవ్వులు చిందించినా, బోర్లాపడి దొర్లినా, పాకుతూ చేతికి దొరికిన వస్తువు లాగేసినా, అమ్మానాన్నలను చూసి గుర్తుపట్టినా, ఏదైనా వస్తువుచూసి దానికోసం ఏడ్చి ఏడ్చి రభసచేసినా, అమ్మ అత్త అంటూ అన్నా, తొలిసారిగా నేలపై కూర్చున్నా, తప్పటడుగులు వేసినా ఇలా బిడ్డ ఏది చేసినా ఆ తల్లిదండ్రులకు సంబరం చేసుకున్నంత ఆనందంగా ఉంటుందనడంలో సందేహంలేదు. ఇక అదే తొలి సంతానమైతే ఆ తల్లి దండ్రుల ఆనందానికి అవధులే ఉండవు. తన బిడ్డ తాను నవమాసాలు మోసిన తొలిబిడ్డ ఆలనా పాలనలో ఆ తల్లి పడే ఆనందాన్ని వర్ణించేందుకు మాటలు చాలవు. తన సర్వస్వాన్ని బిడ్డ సమక్షంలో మరిచిపోతుంది. చివరికి తమ ప్రేమానురాగాల ప్రతీకగా నిలిచిన బిడ్డను ప్రసాదించిన భర్తను కూడ ఆదమరుస్తుంది. అంతకుముందు



ఆ భార్యాభర్తలు ఎంత అన్యోన్యంగా ఉన్నా ఇప్పుడు ఆమె దృష్టి అంతా ఆ బిడ్డ మీదే నిలుపుతుంది. వాడేమీ చేసినా ఆశ్చర్యంగా, ఆనందంగా అందరికీ పిలిచి చెప్పుకొని మురిసిపోతుంది. ఇలాంటి ఆనందంతో మరే ఇతర ఆనందానికి సరిపోల్చలేమంటే అతిశయోక్తి కాదు.

ఇక తండ్రిగా మారిన భర్తకు ఇంట్లో ఉన్నా, బయట ఉన్నా తన బిడ్డ ఆలోచనలు, ఆనందాన్నిస్తాయి. ఎప్పుడెప్పుడు ఇంటికి పోదామా? తమ ప్రేమపంట వరాలమూటను చూసి ఆడుకుందామా అన్నంత ఆరాటం కలుగుతుంది. ఇంటికి రాగానే తమ ముద్దుల పాపాయి విషయాలు తెలుసుకొనేందుకు ఆరాటపడతాడు. పిల్లాడి చిలిపిచేష్టలు విని తృప్తిగా ఆనందిస్తాడు.

బుజ్జి పాపాయి కోసం బొమ్మలు తెస్తాడు. బూరలు ఊదుతాడు. మెడ మీద ఎక్కించుకొని డ్యాన్స్ చేస్తాడు. ఇలాంటి వింత వింత అనుభవాలతో బాబు కిలకిలా నవ్వుతుంటే తనను తానే మైమరిచిపోతాడు. తండ్రి పిల్లలకు నిద్రపుచ్చడం దగ్గర నుంచి మంచి మంచి కథలు చెప్పడం వరకూ తల్లి దండ్రులకు ఆనందాన్నిచ్చేవే. కొంచెం ఊహతెలిసే సరికి పిల్లలు తల్లిదండ్రులను అనుకరించడం, వారిలాగే కొన్ని పనులు చేయడం ఆనందాన్నిస్తుంది. మనపిల్లలు కొత్తగా ఏ పని చేసినా మనకు ఆనందం కలిగిస్తుందనడంలో సందేహంలేదు. నిజమైన ప్రేమగల తల్లి దండ్రులు తమ చిన్నారి బుగ్గగిల్లి వాళ్ళు బుడిబుడిగా ఏడుస్తుంటే లాలించి ఆనందిస్తారు. చిన్న చిన్న మాటలు వస్తున్నప్పుడు అమ్మ కొప్పడిందని నాన్నకు, నాన్న కసిరారని అమ్మకు చెప్పి సాంత్వన పొందుతారు. అలా తల్లిదండ్రులు ఒకరి మీద ఒకరికి తమ ముద్దులపాప పితూరీ చేయడం కూడ ఆ భార్యాభర్తలకు సంతోషంగానే ఉంటుంది. 'నువ్వు నన్ను కొట్టావుకదా...నీ జట్టు పీస్.. పో...' అంటున్న తమ చిన్నారిని చూసిన తల్లిదండ్రుల్లో ఉబికి వచ్చే ఆనందాన్ని వర్ణించేందుకు మాటలుచాలవు. కొంచెం కొంచెం మాటలు వస్తున్న పిల్లలకు చిన్న చిన్న పదాలు నేర్పి అవి మళ్ళీ మనకు తిరిగి చెప్పేటప్పుడు కలిగే ఆనందం వర్ణించేందుకు చాలదు. బొమ్మలు, పువ్వులు, పళ్ళు, జంతువులపేర్లు చెబుతున్న చిన్నారి హుషారు చూసి ముచ్చటపడని తల్లిదండ్రులెవరుంటారు? ఇటీవల బాలమేధావులు కొందరు మన సమాజంలో కనిపిస్తున్నారు. రెండేళ్ళ ప్రాయంలోనే ప్రపంచదేశాల పేర్లు, వాటి రాజధానులు, దేశదేశాల జండాలు, పలువురు ప్రముఖుల బొమ్మలు చూసి గుర్తించి పేర్లు చెప్పడం లాంటివెన్నో అప్పుడప్పుడు వెలికి వస్తున్నాయి. అలాగే ఇటీవల విజయవాడలోని ప్రకాశం బ్యారేజి వద్ద సుమారు ఒకటిన్నర కిలోమీటర్లు వెడల్పున్న కృష్ణానదిని ఈది నాలుగేళ్ళ పాప సంచలనం సృష్టించింది. ఇలాంటి పిల్లల తల్లిదండ్రుల ఆనందానికి ఇక అవధి ఏముంటుంది?

చిన్నపిల్లల ద్వారా భార్యా భర్త సంతోషం పొందాలంటే ఇలా చేయండి :

- మీ ప్రేమ వరాల పంట మీ పాపాయి ఏనాడూ ఏడ్చే పరిస్థితి రానివ్వవద్దు.
- పిల్లల అవసరాలు వారు అడిగే వయస్సు కాదు కాబట్టి మనమే ఎప్పటికప్పుడు తీరుస్తూ ఉండాలి.
- మనిషి మనుగడలో ముఖ్యమైనవి మానవసంబంధాలే కనుక వాటిని సానుకూల కోణంలో అలవాటు చేయండి.
- వస్తువులెన్ని కొని ఇచ్చినా ఆత్మీయతతో బాబుకు అక్కున చేర్చుకోండి. ఆ ఆనందమే వేరుగా ఉంటుంది.
- కుటుంబ సభ్యుల మనస్సు తెలుసుకొని ప్రవర్తించేలా పిల్లల్ని తయారుచేసి వారి నడవడికతో ఆనందం పంచుకోవాలి.
- సత్ప్రవర్తన నేర్పండి. 'థాంక్యూ', 'సారీ', 'ప్లీజ్' లాంటి చిన్న చిన్న పదాలను సందర్భాన్ని బట్టి వాడేలా పిల్లలకు నేర్పండి. ఆ విధానంలో మాట్లాడే మీ చిన్నారులను చూసి ఇతరులు మెచ్చుకుంటే మీకు కలిగే ఆనందాన్ని మీరే వర్ణించగలరు.



- పిల్లల వయస్సుకు తగ్గ చిన్నచిన్న పనులు నేర్పండి. తొలిసారిగా మీ పిల్లలు చేసే పనులు మీ ఆనందాన్ని ఇనుమడింప జేస్తాయి. పిల్లలు వాళ్ళ వస్తువులు వారే భద్రపరుచుకోవడం, పుస్తకాలు సర్దుకోవడం, కుండీలోని మొక్కలకు నీళ్ళు పోయడం, ఫ్రిజ్‌లో నీళ్ళ సీసాలు నింపిపెట్టడం వంటి పనులు చేస్తే సహాయంగాను ఉంటుంది. ఆనందాన్నిస్తుంది.
- బంధుమిత్రులంతా సరదాగా కూర్చొని కబుర్లు చెప్పుకొనే సమయంలో మీ చిన్నారి ముద్దుపలుకులు వినాలనుకున్న వారికి ఎలాంటి బిడియం లేకుండా, బిగుసుకుపోకుండా గలగల చెప్పేలా అలవాటు చేయండి. ఇక వారికి ప్రశంసలు, మీకు ఆనందపు జల్లులు.
- నిద్ర పోవడం దగ్గర నుంచి అన్ని పనులూ ఒక క్రమపద్ధతిలో సక్రమ సమయంలో చేసేలా అలవాటు చేయండి.
- రాత్రి నిద్ర పోయే ముందు వారు చేయవల్సిన పనులు పాలు తాగడం, బ్రష్ చేసుకోవడం, నైట్‌డ్రెస్ వేసుకోవడం వంటివి అలవాటు చేయండి. ఈ పనులు పిల్లాడు క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తే వారికి ఆరోగ్యం, మీకు ఆనందం కల్గుతుంది.
- పిల్లలకు పౌష్ఠికాహారం ఇవ్వండి. జింక్, ఐరన్, విటమిన్-బి, ప్రొటీన్లు తక్కువ కాకుండా ఆహారం ఇచ్చి వారికి ఎలాంటి శారీరక, మానసిక ఇబ్బందులు రాకుండా చూడండి. ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంటూ మీ చిన్నారులు మీ ముందు తిరుగాడుతుండడం మీకు ఆనందం కలిగించే అంశమే కదా!
- పిల్లల ప్రవర్తన సరిగా లేనప్పుడు మందలించండి. మంచి పనులు చేస్తే అభినందించండి. దానితో మంచి చెడుల మధ్య తేడా తెలుస్తుంది. ఆ పై మీ మనస్సు దోచుకోవడానికి, మీ మెప్పు పొందడానికి మంచి పనులు చేసేందుకే పిల్లలు ప్రయత్నిస్తారు. మంచి పనులు చేసే మన పిల్లాడిలో మనకు కలిగేది ఆనందమే కదా!
- పిల్లల్ని స్వేచ్ఛగా, స్వతంత్రంగా పెంచండి. దాంతో వారిలో సృజనాత్మకత, చురుకుదనం అభివృద్ధి చెందుతుంది.
- మంచిగా చదువు కొనేందుకు, ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకునేందుకు మీ పిల్లలకు చిన్న చిన్న బహుమతులు ఇస్తామని ప్రకటించండి. అలా బాగా చదివిన, మార్కులు తెచ్చుకున్న వారికి ఇస్తామన్న బహుమతులు ఇస్తూ ఇంకా మంచి ఫలితాలు సాధిస్తే మరింత పెద్ద బహుమతులు ఇస్తామని చెప్పండి. దీంతో పిల్లలకు చదువు పట్ల మక్కువ పెరుగుతుంది. ఈ పోటీ ప్రపంచంలో ముందునిలిచే అవకాశం వస్తుంది. మంచి వ్యక్తిగా సమాజంలో గుర్తింపు వస్తుంది. ఆ గుర్తింపు మీ ఆనందానికే మూలం అవుతుంది.



16

భార్యా భర్తలు - ఎదిగిన వయస్సు పిల్లలు

'పిల్లలు మనం కోరుకొని తెచ్చుకున్న బుల్లి ప్రాణాలు. వారి జీవితానికి మంచి బాట వేయడం, ఆ బాటలో వాళ్ళు సునాయాసంగా సాగిపోతూ విజయాల పరంపర కొనసాగించేందుకు తల్లిదండ్రులే సరైన మార్గదర్శనం చేయాలి. కాస్త ఎదిగిన పిల్లలకైతే మార్గదర్శనం చేస్తున్నట్లుగా చెప్పాలి. ఆజ్ఞాపిస్తే అసలుకే మోసం రావచ్చు. అలాగే పిల్లల మీద ఒత్తిడి లేని, ఆనందకరమైన వాతావరణం కల్పిస్తే వారు ఆదర్శపౌరులుగా తయారౌతారు. ఈ సమాజంలో ఏవైనా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు మీ పిల్లలు నలుగురికీ ఆదర్శంగా నిలిచేలా సమస్యల పరిష్కారంలో చక్కని ప్రతిభావంతులు\ుగా మారేలా చూడాలి. మన పిల్లలను మన ఆస్తిలా భావించకూడదు. అది ఎంతో తప్పు. మేము చెప్పిందే వినాలన్నట్టు తల్లిదండ్రులు ప్రవర్తించకూడదు. వారికీ సొంత వ్యక్తిత్వం ఉంటుంది. ఆ వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరచకూడదు. పెద్దరికపు అహంకారాన్ని వదిలేయాలి. యుక్తవయస్సు పిల్లలతో తల్లిదండ్రులు మంచి స్నేహితులులాగా మెలగాలి. వారితో చనువుగా మసలుతూ, ఎక్కువగా మాట్లాడుతూ ఎప్పటికప్పుడు వారి మనస్సు తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. మీకు మరో బిడ్డ పుట్టే ముందు పెద్దపిల్లలను వచ్చే పాప/బాబు మనవాడే మనకు ఆనందిస్తాడని, మనలో ఒకడౌతాడని మానసికంగా సిద్ధంచేయాలి. తమ్ముడో, చెల్లో పుట్టిన తర్వాత కుటుంబ వాతావరణం ఎలా మార్పుచెందుతుంది? పెద్ద వాడిగా తన బాధ్యత ఎలా ఉంటుందో, ఏమేం చెయ్యాలో ముందునుంచే చెబుతూ ఉండాలి. దీనితో తన ప్రాధాన్యత తగ్గదనీ, పైగా బోలెడు పెరుగుతుందనే విషయాలు చెబితే వారు వచ్చే పసిపిల్లలపై అకారణ ద్వేషం పెంచుకోరు. పైగా సంతోషంతో ప్రేమను పంచి ఇస్తారు. ఎదిగిన పిల్లలు మంచి విషయాలైనా, చెడ్డ విషయాలైనా దేన్నయినా సరే తల్లిదండ్రులతో స్వేచ్ఛగా పంచుకోగల

వాతావరణం కలిగించాలి. దీంతో మన పిల్లల భవిష్యత్తు వర్తమానాలను అంచనావేసి మంచిగైడెన్స్ ఇచ్చి ప్రయోజకులను చేయవచ్చు. మన పిల్లలకు అభిమానం అధికంగా ఉన్న క్రీడలుకాని, పెయింటింగ్, డ్రాయింగ్ లేదా ఏ అంశంలో ఇష్టం కనబరుస్తుంటే అందులో ప్రత్యేక శిక్షణ ఇప్పించి వారు పైకెదిగి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేందుకు చేయూతనివ్వండి. ఆయా అంశాల్లో మంచి పేరు తెచ్చుకున్న మీ అమ్మాయి/అబ్బాయిని చూస్తే మీకు ఆనందం కలుగుతుంది. కష్టసుఖాల్లో షేరింగ్ చేసుకోవడం మన పిల్లలకు నేర్పిస్తే వాళ్ళు సమాజంలో ఉత్తమ పౌరులుగా ఎదుగుతారు. మంచినడవడిక పెంపొందించడానికి ఉత్తమసాధనం ఆటలు. జట్టుగా ఆడే ఆటలు మన పిల్లల్లో సహకార భావాన్ని పెంచుతాయి. పిల్లలకు ఏ విషయాలలోనైనా తల్లిదండ్రులే తొలి ఆదర్శం అవుతారు. అందుకే తల్లిదండ్రులు మంచి ప్రవర్తనతో ఉంటే మన పిల్లలూ దాన్నే నేర్చుకుంటారు. మన పిల్లలు ఆనందంగా గడిచిన క్షణాలను తోటివారితో పంచుకొనేలా ప్రోత్సహించండి. దీనితో పిల్లల్లో చక్కగా సంభాషించే గుణం వివరణాత్మక నైపుణ్యం పెరుగుతాయి. కొత్త స్నేహితులతో కమ్యూనికేషన్ పెంచుకునేలా చొరవ పెంచాలి. దాని కోసం ఉత్తరాలు రాయడం, ఇ-మెయిల్స్, ఇ-కార్డులు పంపడం వంటి పనులు చేసేలా మన పిల్లల్ని ప్రోత్సహించాలి. మన పిల్లల మనో వికాసం పెరిగేందుకు వారాంతాల్లో వారిని సరదాగా బయటకు తీసుకెళితే మంచి హాబీలు పెంచుకుంటారు? మనో వికాసం వస్తుంది. కాస్త టీనేజ్‌లోకి వచ్చిన పిల్లల్ని నువ్వు ఇంకా చిన్నవాడివే/దానివే! మేము చెప్పినట్టు వినాలి అనే ధోరణితో ప్రవర్తించకూడదు. వారికి ఇష్టమైన ధోరణిలో మనం చెప్పి ఒప్పించాలని సైకాలజిస్టులు ఇస్తున్న సలహాను పాటించాలి. తద్వారా భార్యాభర్తలు తమపిల్లల ద్వారా ఆనందాన్ని అనుభవించవచ్చు. వయస్సుపెరిగే కొద్దీ పిల్లలు సహజంగానే స్వతంత్రాన్ని కోరుకుంటారు. వారు తీసుకొనే నిర్ణయాలలో ఏదైనా మంచిది కాదనిపిస్తే ఎందుకు కాదో సహేతుకంగా పిల్లలకు వివరించడం మరిచిపోవద్దు. భార్యాభర్తలు వారి పిల్లల మధ్య ఏర్పడిన అనుబంధంలో ఎంత ఆనందం దాగి ఉందో ప్రముఖ రచయిత్రి శోభా లాంటి వారి కుటుంబ జీవన విశేషాలను పరిశీలిస్తే అర్థం అవుతుంది. ఎదిగే పిల్లలకు స్వేచ్ఛను ఇస్తూనే పరిమితులూ అర్థం అయ్యేలా చేయడం ద్వారా కుటుంబం ఆనందానికి మూలం అవుతుంది.

ఓ వయస్సు వచ్చాక పిల్లలకు స్నేహితులుగా తల్లిదండ్రులు మారాలి. బయట స్నేహితులతో చెప్పుకున్నంత స్వేచ్ఛగా, స్వచ్ఛంగా అమ్మానాన్నల దగ్గర కూడ పిల్లలు మాట్లాడుకోగల వాతావరణం తల్లిదండ్రులు కల్పిస్తే ఆ సంసారం అన్యోన్య అనురాగాల నందనమే అవుతుంది. పిల్లలకు అణకువ, నమ్రత, హక్కుల గురించే కాకుండా వారి సమగ్ర వికాసానికి తోడ్పడాలి. ఆత్మ నిగ్రహం ఎంత ముఖ్యమైనదో తల్లిదండ్రులుగా మీ పిల్లలకు చెప్పడం అవసరం. భౌతికంగా తమను తాము నియంత్రణలో ఉంచుకోవడమేకాక ఆలోచనలు, ఉద్రేకాలను అదుపుచేసుకుంటూ ఈ ఆధునిక కాలపు పోటీకి తగ్గట్టుగా తయారు చేయండి. అన్ని విషయాలు సానుకూలంగా ఆలోచించేలా చేయాలి. దీనితో వారి భావి జీవితము హాయిగా సాగుతుంది. మీకూ ఆనందం కలుగుతుంది. టీనేజి పిల్లల మీద చేసిన పరిశోధనల్లో 70 శాతం మంది తమ తండ్రో, తల్లో తమకు ఆరాధనీయులు అని చెప్పారు. పిల్లలకు తల్లి దండ్రులు చెబుతున్న నీతి బోధలకంటే, మాటలకంటే తల్లిదండ్రులంటేనే ఇష్టంకనబరిచారు. అలాంటప్పుడు తల్లిదండ్రులు తాము చెప్పదలచుకున్నవి మాటల రూపంలో కాకుండా 'ప్రవర్తన', 'వ్యక్తిత్వం' ద్వారా చెబితే వారు మిమ్మల్నే అనుకరిస్తారు. మంచి బాటలో మీకు ఆనందం కలిగించే మార్గంలో వెళ్ళేందుకు ప్రయత్నిస్తారు.

కొడుకు-కూతురు వివక్ష వద్దు : సాధారణంగా చాల మంది ఇళ్ళలో తల్లిదండ్రులు కొడుకును ఒకలాగా? కూతుర్ని మరోలా చూస్తారు. కొడుకు ఏది కావాలంటే అది కొనివ్వడం, అడిగినవన్నీ చేయడం, ఇంకొందరైతే నెత్తినపెట్టుకొని ఊరేగుతారు. అదే కూతురి విషయానికి వచ్చే సరికి ఆమె 'అడ' బిడ్డ (అక్కడి బిడ్డ) అనే ధోరణిలో ముఖ్యమైనవి, ముక్తసరిగా ఇస్తారు. ప్రతి చిన్న విషయానికి ఆంక్షలు పెడతారు. నిలబడితే ఎందుకు నుంచున్నావంటారు. కూర్చుంటే కూర్చున్నావేంటి అని ప్రశ్నిస్తారు. అయితే ఇవన్నీ : ? మీద ప్రేమ లేక కాదు. ఆడపిల్ల అణిగిమణిగి ఉండాలన్నది సాంప్రదాయంగా వస్తోన్న ఆచారం. మగాడైతే ఏమి

చేసినా చెల్లుతుందన్న ధోరణి ఉంటుంది. ఇలా తమకే పుట్టిన ఇద్దరు బిడ్డల మధ్య ఇలాంటి తేడా/వివక్ష చూపితే ఆలుమగల సంసారంలో ఆనందం ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది. తననొకలాగా సోదరుడిని మరోలా చూస్తున్న తల్లిదండ్రులపై ఆ పిల్లలకు గౌరవ భావం ఎలా పుడుతుంది? దీన్నే ఆమె పలు సందర్భాల్లో వ్యక్తీకరిస్తూ ఉంటుంది. దీంతో ఇంట్లో రగడ మొదలవుతుంది. అందుకే ఇద్దరు పిల్లల మధ్య ఆడైనా, మగైనా పెంపకంలో వివక్ష లేకుండా సమానంగా చూసిన ఇంటిలో ఆనందం వెల్లి విరుస్తుంది.

- మగపిల్లలైనా, ఆడపిల్లలైనా; మన కంటి వెలుగులే. మగపిల్లాడిని మురిపెంగాను, ఆడపిల్లను పరాయిగా చూడొద్దు.
- ఒకరి తెలివితేటలను, సామర్థ్యాలను మరొకరితో పోల్చి వారిని కించపరచవద్దు. మీరు చూపించే వివక్షతో పిల్లల్లో అంతరాలు పెంచొద్దు.
- మగ పిల్లలయినా, ఆడపిల్లలయినా వారి అభిప్రాయాలకు విలువిచ్చి, వారి ఎదుగుదలకు మానసిక తోడ్పాటు అందించండి.
- ఒకరు ఎక్కువ, ఒకరు తక్కువ అనే భావనలు పసివాళ్ళ మెదళ్ళలో నాటకండి. ఇద్దరూ ఒక్కటే అన్న అభిప్రాయం కలిగించండి.
- పిల్లలుగా మీరు అనుభవించిన వివక్షను మీ పిల్లలపై పడేలా చేయవద్దు. వివక్షను మీతోనే ఆపేయండి.

తల్లి దండ్రులుగా ఈ జాగ్రత్తలు పాటించి పిల్లల్లో సమభావనలు కలిగిస్తే వారే వివక్షతా రహితమైన స్వేచ్ఛాయుత నవశకానికి నాంది పలుకుతారు. వారి భవిష్యత్తును ఉజ్వలంగా, ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన కుటుంబాన్ని, ఆనందకరమైన సమాజాన్ని అందించే అవకాశం మన చేతుల్లోనే ఉంది.



17

అతడు-ఆమె-అతడి తరపు వారు

ఒక భార్య-భర్త-వారి చిన్నకుటుంబం ఆనందంగా ఉండడానికైనా, దుఃఖ పూరితం కావడానికైనా బంధువుల ప్రవర్తన-వారితోటి సంబంధాలు ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి. పూర్వం ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థలో అంతా కలిసి ఉండేవారు కనుక ఏవైనా ఆనందకర, విషాద, ఇబ్బందికర సంఘటనలు, సందర్భాలు వచ్చినప్పుడు కలిసికట్టుగా అనుభవించేవారు. పరిష్కారాలు వెదికేవారు. మంచికైనా, చెడుకైనా పెద్దలు ముందుండి అన్నీ సంప్రదాయబద్ధంగా, సహజసిద్ధంగా నిర్వహించేవారు. చిన్న వారికి ఏవైనా క్లిష్ట సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు సమయస్ఫూర్తితో సలహా ఇచ్చి ముందుకు నడిపించేవారు. మరి ఇప్పుడో! 'నాకు నువ్వు నీకు నేను మనకు ఇద్దరు లేదా ఒక్కరు' అనే పరిస్థితులు రాజ్యమేలుతున్నాయి. తమ చిన్న కుటుంబం తప్ప మిగతా అందరూ 'పైవారు' అన్న ధోరణి తెరమీదకి వచ్చింది. అందుకే చివరికి తమను కన్న తల్లిదండ్రులు కూడ చుట్టపు చూపుగా ఏదో రెండు, మూడురోజులుండి వెళ్ళిపోతే గౌరవంగాను, ఆనందంగాను ఉంటోంది. ఆపై ఒక్కరోజు ఉన్నా ఇబ్బందికర పరిస్థితులు, సంఘటనలు చోటు చేసుకొనే ప్రమాదం ఉంది. అదే ఈ నాటి కాలమహిమ.

సాధారణంగా బంధువులనగానే (రక్త సంబంధీకులు). అతడి తరపు తల్లిదండ్రులు, అక్కచెల్లెళ్ళు, అన్నదమ్ములు-వారివారి పిల్లలు, అతని తండ్రి తరపువారు తల్లి తరపువారు, ముందు వరుసలో ఉంటారు. వీరంతా ఆలుమగల చిన్ని కుటుంబంలో అధికారిక బంధువులుగా చెలామణి అవుతారు. అయితే నిజంగా వారికి ఇప్పుడంత ప్రాధాన్యం ఉంటుందా అనే విషయంలో జరిగిన ఒక సర్వే 'లేదు' అనే తేల్చి చెప్పింది. వీరిలో ఎవరు వచ్చినా కొద్ది రోజులు చుట్టపుచూపుగా ఉండి వెళ్ళాల్సిన స్థితే నేడు నెలకొంది అని ఆ సర్వే తేల్చింది. అయితే వీరు మాటకారులైతే, మంచి మనస్సున్న వారైతే, ఆర్థికంగా ఇబ్బంది లేని వారైతే, చిన్నకుటుంబం ఆలుమగలు, చిన్నపిల్లలతో కలిసిమెలసి ఆనందాన్ని పంచుకునే వారైతే మరికొన్ని రోజులు సంతోషంగా గడిపే వీలుంటుంది. లేకపోతే ఇక అంతే సంగతులు. బంధువులు కలిసినప్పుడు ఎలాంటి



అరమరికలు, అభిప్రాయభేదాలు లేకుండా చక్కని అనురాగ సంబంధాలతో ప్రవర్తిస్తే ఆనందానికి అవధే ఉండదు. ఏదో బంధువులొచ్చారు. కొద్ది రోజులుంటారు. పోతారు అన్న ధోరణిలో కాకుండా ఆప్యాయంగా, అనురాగంతో, ప్రేమ, గౌరవం నిండిన మనస్సుతో ఆదరిస్తే, మనం కూడ వారింటికి వెళ్ళినప్పుడూ మనల్ని అంతే గౌరవాదరాలతో చూస్తారు. ఇలా కుటుంబం - బంధువుల మధ్య ఓ చక్కని అనురాగ బంధం ఏర్పడుతుంది, ఆరోగ్య కరమైన వాతావరణం కలుగుతుంది.

అతని తరపు తల్లిదండ్రులు : అతని తరపు తల్లిదండ్రులు ఇంటికి వస్తే, లేదా ఇంటిలోనే ఉంటే కింది విధంగా ప్రవర్తిస్తే ఆనందం వెల్లి విరుస్తుంది. తమ కొడుకును ఎంత ప్రేమానురాగాలతో చూస్తారో అంతే రీతిలో కోడల్ని కూడ తమ కూతురిలా చూడాలి. ఆమె నుంచి అదే రీతిలో వారు తన అత్తమామలుగా కాదు తల్లిదండ్రులు అన్నంత గౌరవాభిమానాలు చవి చూడవచ్చు. కొడుకు పిల్లల్ని చక్కగా ఆడిస్తూ, మంచి మంచి కబుర్లు చెబుతూ లేదా స్కూలుదాకా తీసుకెళ్ళి తీసుకొస్తూ ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఖాళీగా ఇంట్లోనే కూర్చోకుండా ఓపిక ఉంటే తండ్రి అలా బజారు వరకూ వెళ్ళి తాజాతాజా కాయగూరలు లాంటివి తెస్తే, పండ్లు మొదలైనవి తెచ్చి పిల్లలకు పెడితే అంతా ఆనందంగా ఉంటుంది. అలాగే ఆమె అత్తగారు/అతని తల్లి అంటూ గర్వించకుండా ఇంటిలో చిన్న చిన్న పనులు చేస్తూ కోడలికి సహాయపడుతూ ఉంటే, కోడలిని ప్రేమగా చూస్తే ఆమె ఇక అత్తమామలను కాలు కింద పెట్టనివ్వదు. ప్రత్యక్ష దైవాలుగా కొలుస్తుంది. పిల్లలుకూడ తాత, బామ్మల ఒడిలో చేరి బోలెడు కబుర్లు చెప్పి బహుమానాలు కొట్టేయొచ్చు, తమకు తెలియని ఎన్నో విషయాలు వారి ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. తన పిల్లల్ని ప్రేమగా చూసే అత్తమామలంటే కోడలికీ గౌరవంగా ఉంటుంది. కొడుకైతే మరింత సంబరపడతాడు. వయస్సు మళ్ళిన అత్తమామలకు ఇష్టమైన పదార్థాలు చేసిపెట్టే, తాను సంబరపడే కోడలంటే అతని తల్లిదండ్రులు ఎంతో ఆప్యాయంగా చూసుకుంటారు.

అతని అక్కచెల్లెళ్ళు : 'ఆమె'కు ఆడపడుచులంటే 'అర్ధమొగుళ్ళ' అన్న నానుడి వినే ఉంటారు. అంటే భర్త చేసిన పెత్తనంలో సగం వారే చేస్తారని అర్థం. వారు అన్న తమ్ముడు ఇంటికి వచ్చినప్పుడు పాతనానుడిని పక్కనపెట్టి వదిన/మరదలు కూడ మనలాంటి మనిషే అన్నది తెలిసి మసలుకోవాలి. ఆడబిడ్డలంటే తన సోదరిలు అన్న ధోరణిలోని 'ఆమె' కూడ వారిని గౌరవాదరాలతో చూడాలి. అప్పుడే వారి మధ్య ప్రేమాభిమానాలు నెలకొంటాయి. కలిసిన ప్రతిక్షణమూ సంతోషదాయకంగానే మారుతుంది. అన్నదమ్ముడి భార్య అంటే బానిస అన్నధోరణి కొన్ని చోట్ల వ్యక్తమవుతూ ఉంటుంది. అలాంటి వికృత తత్వాన్ని విడిచి పెట్టి సమానంగా చూసుకోవాలి. పనులన్నీ సహకారంతో కలిసి చేసుకుంటే అక్కడ వాతావరణం ఆనందకరంగా మారుతుంది. ఆడపడుచులు వచ్చారంటే 'ఆమె'కు ఆనందం కలగాలి, వెళ్ళిపోతున్నప్పుడు ఎంత తొందరగా వాళ్ళు మళ్ళీ వస్తే అంత బాగుంటుందన్న భావం కలిగించాలి. అలాగే ఆడపడుచులను ఆప్యాయంగా ఆదరిస్తే వారు కూడ అంతే స్థాయిలో అభిమానిస్తారు. వారి పిల్లల పట్ల మనకు, మన పిల్లలపట్ల వారికి చెప్పలేనంత వాత్సల్యంతో ఇద్దరూ ప్రవర్తించాలి. అలాగే వారి వీరి పిల్లలు కూడ ఒకరినొకరు స్నేహితులులాగా మెలిగే వాతావరణం కలిగించాలి.

అతని తరపు అన్నదమ్ములు-వారి భార్యాపిల్లలు : కప్పటి ఉమ్మడి కుటుంబాలైతే వీరంతా ఒక్కటే కుటుంబం. అయితే మారిన దేశ కాలాల ప్రకారం వారు వీరు అన్న ప్రత్యేకధోరణిలో చెప్పుకోవాల్సిన సందర్భం వచ్చింది. తోటికోడళ్ళు, అన్నదమ్ములు చక్కని సంబంధ బాంధవ్యాలు నెరపుతుంటే వారి పిల్లలు కూడ ఐక్యతా భావంతో మసలుకుంటారు. ఇక అక్కడ ఆనందం వెల్లి విరియక ఏమౌతుంది?

అతని తరపు ఇతర బంధువులు : ఇక మిగిలిన వారంతా అతని తరపు బంధువుల కిందికి వస్తారు. వారు మన ఇంటికి వచ్చినప్పుడు చక్కని ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం ఉండేలా ప్రవర్తించాలి. ఒకరికొకరు కానుకలు,



బహుమతులు ఇచ్చుకోవాలి అంతకన్నా ముఖ్యంగా మంచి మనస్సుతో ప్రవర్తించాలి. ఏవైనా చిన్న చిన్న లోటుపాట్లు జరిగినా మనలో మనమేకదా అని సర్దుకుపోవాలి. ఏవైనా అవసరాలు వచ్చినప్పుడు పరస్పరం మంచి బుద్ధితో సహకరించుకోవాలి. కష్టాల్లో , సుఖాల్లో ఒకరికొకరు తోడుగా నైతిక మద్దతు ఇవ్వాలి. బంధువులు, చుట్టాలు అందరూ కలిసి అప్పుడప్పుడూ విందులు, వినోదాలు ఏర్పాటు చేసుకొని ఆనందంగా గడపాలి. పండుగలు పబ్బాల్లో కలిసిమెలిసి ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ పిక్నిక్‌లు, వనభోజనాలకు పిల్లలతో సహా వెళ్ళాలి. పెద్దలు సామరస్యంగా ఉంటూ పిల్లల్లోనూ అది కలిగేలా వాతావరణం కల్పించాలి. చిన్న చిన్న ఆటల పోటీలు, క్విజ్‌లు, డ్యాన్స్‌లు వంటి పోటీలు నిర్వహించి చక్కని బహుమతులు ఇస్తూ ఉండాలి. అందరిలో సమతాభావం, సమభావం రావాలి. ఒకరికి ఒకరం మనం అంతా ఒకరి కోసం అందరం అనే ఏకతా భావం ఉన్న కుటుంబాల్లో ఆనందం అర్ణవం అవుతుంది.

- కుటుంబంలోని పిల్లలు, పెద్దవారి మధ్య ఆప్యాయత, అనురాగాలుండాలి.
- ఎవరి వయస్సుకు తగ్గ పని వారు చేయాలి.
- చిన్న వయస్సు వారి మధ్య పెద్దలకు వాత్సల్యం పెద్దల పట్ల చిన్న వయస్సువారికి గౌరవ భావం ఉండాలి.
- 'అత్తా ఒకింటి కోడలే' అన్న నానుడిని గుర్తించుకొని అత్తగారు కోడలిని ప్రేమగా చూసుకోవాలి. కోడలినుంచి చక్కని అభిమానం, గౌరవం, ఆదరణ పొందాలి.
- అందరూ కలిసి అప్పుడప్పుడూ విందు వినోదాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.
- ఆట పాటలు సమభావనలు బహుమతులు అందరినీ ఒకచోట చేరుస్తాయి. ఆనందాన్నిస్తాయి.
- ఒకరి మీద ఒకరికి ఎలాంటి భేదాభిప్రాయాలు లేకుండా చక్కని అవగాహనతో కలిసిమెలిసి ఉండాలి.
- చిన్న చిన్న పొరబాట్లు ఎవరి వల్ల వచ్చినా అందరూ సర్దుకుపోవాలి.
- పిల్లలందరి మధ్య మంచి సుహృద్భావ వాతావరణం కలిగించాలి.
- కలిసిమెలిసి ఆడుకునేలా, ఆనందించేలా చూడాలి
- ఒకరి వస్తువులు ఒకరు ఇచ్చుకొని 'షేరింగ్'తో కూడ ఆనందం ఉందని పిల్లలను మానసికంగా సిద్ధం చేయాలి.
- అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా భార్యాభర్తల్లో అవగాహన, సమర్థత లాంటి గుణాలున్న ఇంటిలో ఆనందమే ఆనందం!

18

అతడు-ఆమె-ఆమె తరపు వారు

ఈ భావన చిన్న కుటుంబం అనే నాణానికి మరోవైపు. చిన్న కుటుంబాలకు చేయూతనిచ్చి, కష్టసుఖాల్లో పాలుపంచుకొనే మరో వ్యవస్థే ఆమె తరపువారు. అంటే దీనిలో 'ఆమె' తల్లిదండ్రులు, అక్కచెల్లెళ్ళు, అన్నదమ్ములు, ఆమె తల్లి తరపువారు, తండ్రి తంపు వారు ఈ కోవలో ఉంటారు. సాధారణంగా ఈ ఆధునిక యుగంలో ఆమె తరపు బంధువులే తరచూ వచ్చి పోతుంటారు. వీళ్ళలో ఎవరూ శాశ్వతంగా వచ్చి ఉండిపోయే విధానం ఉండదు. కాని ఎక్కువ సమయం ఎక్కువసార్లు కలిసేది వీరే అన్నది జగమెరిగిన సత్యం. సాధారణంగా 'ఆమె' తరపు వారు వచ్చినప్పుడు కానుకలో, బహుమతులో, బట్టలో తమశక్తికొలదీ తీసుకు వస్తుంటారు. పెళ్ళయ్యాక కొడుకు తన తల్లిదండ్రులకు మానసికంగా కొంచెందూరం అయ్యే అవకాశం ఉంది. కాని, కూతురు ఇంకా ఇంకా తల్లిదండ్రులకు దగ్గరవుతూ ఉంటుంది. వారి రాకను, వారి సామీప్యతను మరింతగా కోరుకుంటుంది. ఉద్యోగం మీదో, వ్యాపారం పనిలోనో బయటికి వెళ్ళి భర్త ఇంటికివచ్చే వరకూ తన తల్లిదండ్రులు, అక్కచెల్లెళ్ళు, అన్నదమ్ములు, తన తరపుబంధువులతో అయితే స్వేచ్ఛగా ఉండగలుగుతుంది. అదే అతని తరపు బంధువులైతే ఎంతో కొంత కట్టుబాట్లు, గౌరవ మర్యాదలు అంటూ కాస్త దూరంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అందుకే 'ఆమె' తన భర్త తరపు బంధువుల కంటే తన తరపు బంధువుల రాకనే ఎక్కువగా అభిలషిస్తుంది. వారి రాక తోనే ఎక్కువ ఆనందం పొందుతుంది. పండుగలు, పబ్బాలకు, వేసవి సెలవులు అంటూ 'ఆమె' ఎక్కువ కాలం తన పుట్టింటిలోనే గడుపుతుంది. కనుక ఆమెనే అంటిపెట్టుకుని ఉండే పిల్లలకు కూడ సహజంగానే తన అమ్మ తరపు బంధువులపట్ల అధికంగా ఇష్టం, వారి సమక్షంలో ఆనందం కలిగే పరిస్థితులు రావచ్చు. స్వతహాగా ఆమె పుట్టింటివారు కూడ కొద్ది రోజులు ఉండి వెళ్ళిపోయేవారే కదా అని ఉన్నంతలో ప్రేమగా, కోరింది ఇచ్చి సంతోషపెడతారు. అందుకే వారంటే చిన్నపిల్లలకూ ఇష్టంగా మారుతుంది.

'ఆమె' తల్లిదండ్రులు : భార్య తల్లిదండ్రులంటే 'అతని'కీ తల్లిదండ్రులతో సమానమే. వారికి తగిన మర్యాద ఇవ్వడం వారినుంచి వాత్సల్యం పొందడం ఆనందించ దగిన అంశమేకదా! తన తల్లిదండ్రులతో సమానంగా వారిని గౌరవించినప్పుడు అత్తమామలు కూడ ఎంతో ఆనందిస్తారు. మన కుటుంబం ఆనంద, విచారాల్లో వారూ భాగం పంచుకుంటారు. అవసరమైతే చేయూతనిస్తారు. ఆసరాగా నిలుస్తారు. తోడు నీడగా ఉంటారు. అతని అత్తమామలు అదే ఆమె తల్లిదండ్రులు కూడ తమ అల్లుడు, పిల్లల పట్ల వాత్సల్యం పెంచుకోవాలి. పెద్ద తరహాగా వ్యవహరించాలి. కోరినప్పుడు మంచి సలహాలు ఇవ్వాలి. అనవసర విషయాల్లో తలదూర్చకుండా తగినంత హద్దులు పాటిస్తే గౌరవంగానూ ఉంటుంది. ఆనందమూ కలుగుతుంది. తమకూతురికి, పిల్లలకు మంచి మాటలు చెప్పాలి. మంచినడవడిక అలవాటు చేయాలి. అల్లుని మీద తమ కూతురు వారి పిల్లలు ప్రేమానురాగాలతో మెలిగేలా చేయాలి.

అత్త వారింటితో కొత్త అనుబంధం : దాంపత్య జీవితంలో అడుగిడిన ఆలుమగలు తమ తమ అత్తవారింటి కుటుంబ సభ్యులతో కొత్త అనుబంధాన్ని పెంచుకోవాలి. ఇంతవరకు తమకు పరిచయం లేని వ్యక్తులతో సన్నిహిత అనుబంధం పెంపొందించు కోవడం ఎంతో అవసరం. ఇంతవరకు తమతమ కుటుంబ సభ్యులతో - తల్లి దండ్రులు, సోదరులతో ఉన్న అనుబంధాన్ని ఇప్పుడు తమ భర్త లేదా భార్య తరపు బంధువులతో కొత్తగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఈ అనుబంధమే ఆ కుటుంబాలకు ఆనందాన్నిస్తుంది. అత్తమామలు తమ

వ్యవహారాల్లో సలహాలివ్వబోవడాన్ని తమకు సాయం చేయడంగా భావిస్తే ఎలాంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. అది తమ సొంత విషయాల్లో జోక్యం చేసుకోవడంగా పరిగణించకూడదు. సాధారణంగా కోడలు కాని, అల్లుడు కాని తమ తమ అత్తమామల గురించి వ్యాఖ్యానాలు చేస్తారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లోనే భార్యాభర్తల మధ్య అభిప్రాయభేదాలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే అలాంటి వ్యతిరేక వ్యాఖ్యానాలు చేయకుండా ఉండడం మంచిది. వివాహమైన కొత్తలో భార్యాభర్త ప్రశాంతంగా కూర్చొని ఇద్దరు తమ అత్తమామల గురించి ఇద్దరి కుటుంబ సభ్యుల గురించి నిజాయితీగా చర్చించుకొంటే, సానుకూల అవగాహన ఏర్పడుతుంది. దానితో ప్రవర్తన అనుకూలంగా ఉండి ఎలాంటి విభేదాలు రాకుండా మంచి ఆహ్లాదకరమైన కుటుంబ జీవనం సాగించే వీలు ఏర్పడుతుంది. కొత్తగా దాంపత్యంలోకి అడుగిడుతున్న యువతీయువకులు-తమ అత్తమామలతో నెలకొనబోయే అనుబంధం గురించి స్పష్టమైన రీతిలో వాస్తవ అవగాహన ఏర్పరచుకోవాలి. నూతన దంపతులు తమ వైవాహిక జీవితం విజయవంతం కావాలని అభిలషించినట్లే వారి వారి తల్లిదండ్రులు కూడ వీరి జీవితం విజయవంతం కావాలని కోరుకుంటారు. మన ప్రవర్తనకు ఆధారభూతమైన ఆవేశాలు, ఉద్రేకాలు ఏమిటో గుర్తించగల్గితే తమ ప్రవర్తనను సవరించుకొని సవ్యమైన సంబంధాలు ఏర్పర్చుకోవచ్చు. తద్వారా జీవితానందం పొందవచ్చు. అత్తగారిని ఓ స్నేహితురాలిగా పరిగణించే కోడలు, మామగారిని స్నేహితునిగా అభిమానించే అల్లుడు వారి పట్ల సామరస్యపూరిత వాతావరణాన్ని సృష్టించుకుంటారు. జీవితాలను ఆనందమయం చేసుకుంటారు.

'ఆమె' తరపు అన్నదమ్ములు : తమ ప్రవర్తన, చేసే మర్యాద ద్వారా ఆమె తరపు అన్నదమ్ములు బావగారి ప్రేమాభిమానాలు చూరగొనవచ్చు. అలాగే చిన్న చిన్న గిఫ్టలు ఇచ్చి తన బావమరుదులను ఆనందపరచవచ్చు. కలిసినప్పుడు మంచిగా మాట్లాడుకోవడం అప్పుడప్పుడూ సినిమాలు, షికార్లకు వెళ్ళే అలవాటున్న బావా బావమరుదుల వెంట ఆనందం ఉంటుంది. అలాగే వారి భార్యలు, పిల్లలు కూడ అప్పుడప్పుడు లేదా ఎక్కువ అభిమానించే గుణం ఉంటే తరచూ కలుసుకొని ఆహ్లాదకరంగా ఎంజాయ్ చేయడం ముఖ్యం.

తోడల్లుళ్ళు-వారి కుటుంబాలు : సాధారణంగా తోడల్లుళ్ళు ఏదైనా పండుగల సమయంలో అకేషన్లలోనూ కలుస్తారు. మంచి సమయాన్ని ఆనందంగాగడిపే సందర్భాన్ని తోడల్లుళ్ళు అన్నదమ్ముల్లా గడిపేందుకే ప్రయత్నించాలి. అందరూ కలిసి పిక్నిక్‌లకు వెళ్ళాలి. పార్టీలు చేసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తమ తమ ఇళ్ళల్లో చిన్న చిన్న గెట్ టు గెదర్‌లు ఏర్పాటు చేసుకొని తోడల్లుళ్ళు వారి కుటుంబాలను ఇతత సన్నిహిత మిత్రులను ఆ సందర్భంగా చక్కగా పరిచయాలు చేసుకుంటూ ఆనందించేలా చేసుకోవాలి. పిల్లలంతా ఒక చోటచేరి రిక్రియేషన్ పొందేలా వారిలో వారికి మంచి అవగాహన కలిగే వాతావరణం కల్పించాలి. కష్టసుఖాల్లో ఒకరి కొకరు తోడుండాలి. ఒకరి కొకరు గౌరవమర్యాదలు ఇచ్చిపుచ్చుకొని తమ పరిధిలో తాము ప్రవర్తిస్తే ఆనందం పరిఢవిల్లుతుంది.

కలసి ఉంటే జీవితానుబంధం : భార్యా భర్తలు ఒంటరిగా దూరంగా ఉండేకంటే తల్లిదండ్రులతోను, ఇతర బంధువులతోను కలిసి ఉండడంతో ఎన్నో ప్రయోజనాలు మరెంతో ఆనందం చేకూరుతుంది. తల్లిదండ్రుల వద్ద పెరిగే ఒంటరి పిల్లలకు తమ తాతలు-మామలు, మామ్మ, బాబాయి లాంటి బంధువుల మధ్య పెరిగే వారికి ఎంతో తేడా ఉంటుంది. బంధువులందరి మధ్య పెరిగే ప్లిలలు వాళ్ళందరి సాహచర్యంలో ఎంతో జీవితానుభవాన్ని ఎంతో జీవితానందాన్ని పొందగలుగుతారు. ఎన్నెన్నో విషయాలు నేర్చుకుంటారు. అత్తమామలతో సామరస్యాన్ని సఖ్యతను నెలకొల్పుకోవాలనే దంపతులు తమ పిల్లలకు కొన్ని ప్రత్యేక సౌకర్యాలు, అవకాశాలు కల్పించగలుతారు. అంతేకాదు, చిన్న వయస్సులో వివాహం చేసుకున్న యువతీయువకులు-అత్తమామలతో కలిసి ఉండడం వల్ల తమ అపరిపక్వ మానసిక ధోరణిని సవరించుకొనే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అయితే వివాహం అయిన దంపతులు కొద్ది కాలం దూరంగా ఉంటే తల్లిదండ్రులు కూడ తప్పనిసరిగా కొత్త అభిరుచులను అలవాటు చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. తమ జీవితంలో నూతన అధ్యాయం ప్రారంభమైందని గుర్తిస్తూ-దానికనుగుణంగా తమనుతాము సవరించుకోవడానికి యత్నిస్తారు. ఎలాంటి గొడవలూ, ఘర్షణలూ తలెత్తే అవకాశం లేకుండా కొంతకాలం గడిపిన తర్వాత అత్త మామలతో కలిసి ఉండడానికి వారితో సరైన అనుబంధాన్ని పెంచుకోడానికి మానసికంగా సంసిద్ధులవుతారు. మానసికంగా పరిపక్వత పొందిన కుటుంబాల్లో ఎలాంటి పొరపొచ్చాలు లేకుండా ఆనందజీవనం సాగించే వీలుంది.





19

వివిధ జీవన దశలు-ఆనంద సోపాన ప్రాతిపదికలు

ఈ సృష్టిలోని జీవులన్నింటికన్నా మానవ జీవనం అత్యంత ఉత్కృష్టమైనదంటారు. మిగతా అన్ని విషయాల్లోనూ జీవులన్నీ ఒక్కటే అయినా మనిషిని 'విచక్షణా జ్ఞానం' అనే ప్రత్యేక అంశం వాటినుంచి ఓ ప్రత్యేకమైన స్థానంలో నిలబెడుతుంది. ప్రతి మనిషి తన జీవిత కాలంలో బాల్య, కౌమార, యవ్వన, వానప్రస్థ దశలను అనుభవిస్తాడు. మరి విచక్షణ జ్ఞానం గల మనిషి ఆయా దశలలో ఎలాంటి ప్రవర్తన ద్వారా ఆనందాన్ని పొందుతాడు, ఏమేమి చేస్తే దుఃఖాలకు దూరంగా ఉంటాడు. ఎలా ఉంటే జీవితం మొత్తం సుఖమయం అవుతుంది? ఎలా పరిపూర్ణ సౌఖ్యానందాలుపొందుతాడు? ఏయే చర్యల ద్వారా అతడు నిత్యానందాన్ని మూటకట్టుకుంటాడు? అనే విషయాల గురించి తెలుసుకుందాం. బాల్యదశ అంతా తన వల్ల తానుగాక ఇతరుల సహాయ సహకారాలు, సలహా, సూచనల మేరకు ఆ వ్యక్తి జీవితం సుఖంగా కాని, కష్టంగా కాని సాగిపోతుంది. అయితే ఒక వ్యక్తి భవిష్యత్ జీవన వికాసానికి, విధానానికి, ఆనందానికి, విచారానికి అన్నింటికి బీజప్రాయమైనది బాల్యమే! కనుక ఈ దశలోనే ఆయా వ్యక్తుల గుణగణాలు, విలువలు రూపుదిద్దుకుంటాయి.

కౌమారదశ : కౌమారదశ అంటే వ్యక్తి తన బాల్యాన్ని వదిలి యవ్వనాన్ని సంతరించుకునే రెండు దశల మధ్య జరిగే అతిముఖ్యమైన అత్యంత ప్రాముఖ్యతగల దశ ఇది. వ్యక్తి జీవన సరళిని ప్రభావితం చేయగల శక్తి ఈ దశకే ఉంది. భవిష్యత్‌లో వ్యక్తి ఎలాంటి జీవితాన్ని అనుభవించబోతున్నాడో నిర్ణయించే మూలాలు ఇక్కడే ఉంటాయి. పెరిగి పెద్దవారవుతున్నా మన్న భావం, తమకూ ఒక 'గుర్తింపు' ఉండాలన్న తాపత్రయం, ప్రత్యేకత కోసం పాకులాట తాము అనుకున్నది జరగకపోయినా, తమ అభిరుచికి ఎవరైనా అడ్డుతగిలినా తీవ్రంగా నిరసించి ప్రతిఘటించే స్వభావం ఈ దశలోనే ఉంటుంది. మంచివైనా, చెడువైనా నిర్ణయాలు చాల తొందరగా తీసుకుంటారు. ధానివల్ల వచ్చే లాభనష్టాలు భరించగలమన్న ఆత్మవిశ్వాసం కనబరుస్తుంటారు. ఈ దశ మానవ జీవితంలో అత్యంత కీలకమైనది. స్నేహితులంటే ప్రాణం అంటారు. వారి మాటలు, సలహాలు తూచ తప్పకుండా పాటించేందుకే సిద్ధమైపోతారు. అందుకే ఈ దశలోని వారిని చాలా సున్నితంగా డీల్ చేయాలి.





- మొట్టమొదట కౌమారదశలోని పిల్లలకు తల్లిదండ్రులే స్నేహితులుగా మారిపోవాలి. వారు చెప్పేది జాగ్రత్తగా పూర్తిగా వినాలి.
- వారి ప్రవర్తనను తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తగా గమనించాలి కాని నిఘా ఉంచినట్లు వారికి ఏమాత్రం తెలియనివ్వకూడదు.
- ఈ వయస్సువారి సాధకబాధకాలు చదువు సంధ్యల్లో చక్కని ప్రాణమిత్రునిలా సలహాలివ్వవచ్చు. ఆదేశించినా, ఆజ్ఞాపించినా ఫలితం ఉండదు.
- వ్యక్తి సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి పునాదులు ఈ దశలోనే పడతాయి కనుక చాలా జాగ్రత్తగా ఆలోచించి మంచి కెరీర్‌వైపు ముందడుగు వేయాలి.
- 'కలిసిరాని వందమంది మిత్రుల కంటే సద్విమర్శ చేసే ఒక్క శత్రువే మనకు ఎక్కువ ప్రయోజనం కలిగిస్తాడు'. అందుకే మిత్రులను కూడ చాలా జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవాలి.
- ఈ వయస్సులో చదువు ఎంతముఖ్యమో, వ్యాయామమూ అంతే ముఖ్యం. విద్యతో పాటు చక్కని ఆరోగ్యం ఉన్న వ్యక్తి జీవితం ఆనందమయమే అవుతుంది.
- సంభాషణాచాతురిని, సమయస్ఫూర్తిని, భావాన్ని చక్కగా వ్యక్తం చేయగల నేర్పును ఈ వయస్సునుంచే అలవాటు చేసుకుంటే జీవితం అంతా సుఖ సంతోషాలతో గడిపే సౌకర్యం కలుగుతుంది.
- ఈ వయస్సులోనే జీవితలక్ష్యాలను ఏర్పరుచుకొని, ఆ దిశలో కృషిని సాగించడం వల్ల ఉన్నత స్థానాలకు చేరేందుకు మార్గం సుగమం అవుతుంది. (ఈ మార్గంలో ఇప్పుడిప్పుడే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి పొందుతున్న టెన్నిస్ సంచలన తార 'సానియా మీర్జా' గొప్ప రోల్‌మోడల్‌గా మారింది. అంతకుముందు మాస్టర్‌బ్లాస్టర్ క్రికెటర్ సచిన్ టెండుల్కర్, చదరంగం క్రీడాకారుడు విశ్వనాధన్ ఆనంద్, కోనేరు హంపి తదితరులను గమనిస్తే లక్ష్యాలపై గురిపెట్టిన వారి పట్టుదల, సాధిస్తున్న విజయాలు వారికే కాక వేలాది మందికి ఆనందాన్నిస్తున్నాయి.
- అనుభవంతో చెబుతున్న తల్లిదండ్రులు, ఇతర పెద్దల సూచనలను తొందరపాటుతో కాకుండా ఒక్క క్షణం నిదానించి ఆలోచించి ఆచరిస్తే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. మన పెద్దవాళ్ళెవరూ మన బాగునే కోరుతారు గాని చెడును కాదన్నది తెలుసుకొని మసలితే మేలు జరుగుతుంది.

యవ్వనదశ : ఈ దశ మొత్తం ప్రేమమయమే, ఆలోచనల్లో కాస్త నిదానం, ఆచరణలో నిబద్ధత, జీవితం మీద కొంత అవగాహన కలుగుతాయి. ప్రేమలు, పెళ్ళిళ్ళు, కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరటం లేదా వృత్తిలో ప్రవేశించడం మొదలైన కొత్త అనుభవాల సమాహారం ఈ దశ. ఏదో ఒక వృత్తిలో స్థిరపడి ఉంటారు కనుక ఈ దశలోనే ప్రేమ వ్యవహారాలు మరికాస్త ముందుకు సాగుతాయి. పెళ్ళి చేసుకోవడం తమ జీవిత భాగస్వామితో కొత్త అనుభవాలు, రెండుకుటుంబాల మధ్య రాక పోకలు, కొత్తపరిచయాలు, పండుగలు పబ్బాలు, అన్నీ ఆనందాన్ని కలిగిస్తూనే ఉంటాయి. ఆపై తమ అనురాగానికి ప్రతీకగా పిల్లలు పుట్టడం, వారితో వచ్చే ఆనందం, పదోన్నతులు, పిల్లల ఎదుగుదల, వారి చిలిపిచేష్టలు బుల్లి మాటలు, బుడిబుడి నడకలు, బడికివెళ్ళటాలు అన్నీ ఆనందదాయకాలే. జీవితంలో పరిణతి చెందే దశకు బీజాలు ఇక్కడ మొదలవుతాయి. జీవితానికి సంబంధించిన అన్ని అనుభవాలు ఈ దశలోనే రుచిచూస్తాం. మంచి -చెడులు, ఆనందవిచారాలు, బరువు బాధ్యతలు, సంబంధ బాంధవ్యాలు సమాజంలో పలుకుబడి, ప్రాపకం వంటి అనేక అంశాలకు యవ్వనదశ రంగస్థలం అవుతుంది. ఈ దశలో ఆనందంతో ఉండాలంటే ఇలా చేద్దాం.

- యవ్వనదశ తొలినాళ్ళలోనే మనం ఏమి కావాలో నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఆ లక్ష్యం వైపు తొలి అడుగులు వేయాలి. చక్కని ప్లానింగ్‌తో సమయస్ఫూర్తితో గమ్యం వైపు దూసుకుపోవాలి.



- లక్ష్యాన్ని సాధించాక జీవిత భాగస్వామిని తెచ్చుకోవాలి. వారితో ఎలాంటి అరమరికలు లేని ఆనందమయ జీవితం సాగించాలి.
- బంధువులు, స్నేహితులతో సమతు ,నంగా వ్యవహరించాలి. ఉద్యోగస్థులైతే సహచరులతో సామరస్యంగా మెలగాలి. 'తానొవ్వక ఇతరులను నొప్పించక' విధానం ఆచరిస్తే మీకు మంచిది, మీ ఎదుటి వారికి మంచిదీ, టోటల్‌గా ఈ సమాజానికే ఆనందాన్నిస్తుంది.
- విధి నిర్వహణలో ఏనాడూ ఎలాంటి అలక్ష్యం లేకుండా చక్కగా పనులు చేయాలి. బాస్ మన్ననలను పొందాలి. మీరే బాస్ అయితే సహచర ఉద్యోగులతో చక్కని సంబంధాలు నెరపి వారి నుంచి మంచి నాణ్యత గల పని రాబట్టి మంచి కార్యనిర్వాహకుడన్న పేరు సంపాదించాలి.
- జీవితంలో ఏ దశలో అయినా తొందరపాటు తగదు. తొందరపాటు నిర్ణయాలు, తొందరపాటు మాటలు పలు అనర్థాలకు దారితీస్తాయి. ఆనందాన్ని హరిస్తాయి.
- ఉద్యోగ బాధ్యతలు అంటూ ఏనాడూ కుటుంబాన్ని, పిల్లల్ని, బంధువులను, స్నేహితులను నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. అందరూ మనకు కావలసినవారే. అందరితోను మంచి సంబంధాలున్నప్పుడే ఆ జీవితం ఆనందదాయకం అవుతుంది.
- డబ్బు సంపాదనే ధ్యేయంగా కొందరుంటారు. కేవలం డబ్బు సంపాదించినంత మాత్రానే ఆనందం దొరుకుతుందని భావించవద్దు. ధనంతో కొనలేని ఎంతో విలువైన ఆనందాన్ని మానవ సంబంధాల్లో పొందవచ్చు.
- మీరు ఇచ్చే వందరూపాయల నోటుకన్నా మీరు చెంత ఉన్న ఒక్క క్షణం మీ భార్య, పిల్లలకు అపరిమితమైన, అంతులేని ఆనందాన్నిస్తుందని మరచిపోవద్దు.
- అతిగా చేసే పని ఏదైనా వికారం పుట్టిస్తుంది. అందుకే మితంగా ఉండడం మేలు.
- ఒకస్థానంలో స్థిరపడినా మరింత ఉన్నతస్థానం పొందేందుకు 'సక్రమమార్గం'లో ప్రయత్నించడం మానొద్దు. ఉన్నతి తెచ్చే ఆనందం అది అనుభవించిన వారికే తెలుస్తుంది.
- పిల్లలు, వారి ఎదుగుదల, వారి చదువులు, తెచ్చుకుంటున్న ర్యాంకులు ఇంకా ఇంకా ఉన్నత చదువులు, ఆపైన వారి పెళ్ళిళ్ళు, పేరంటాలు ఇలా అన్నీ అలుమగల జీవితంలో ఆనందదాయకమైన సంఘటనలే.

వాన ప్రస్థదశ : ఇది ఉద్యోగ విధుల నుంచి విరమించి కొడుకులు, కూతుళ్ళు, వారి పిల్లలకు బరువు బాధ్యతలు అప్పగించి అడిగినప్పుడు తమ అనుభవాన్ని రంగరించి సలహాలిచ్చే దశ. జీవనయానం మొదటి నుంచీ చక్కని ప్రణాళికతో సాగించి బరువు బాధ్యతలన్నీ సక్రమంగా నెరవేర్చిన వారికి ఈ దశలో కలిగినంత ఆనందం మరెప్పుడూ ఉండదంటే అతిశయోక్తి కాదు. మన కుటుంబం మన పిల్లలు, మనవలు, మనుమరాళ్ళు, మునిమనవలు ఇలా కళ్ళముందు అందరూ కళకళలాడుతూ తిరుగుతుంటే ఎలాంటి ఆర్థిక, ఆరోగ్య ఇబ్బందులు లేని వారు నిండునూరేళ్ళు సంతోషంగా బతుకుతారు అని చెప్పేందుకు ఉదాహరణగా ఈ దశను చెప్పవచ్చు. ఈ దశలోనే తాము కూడ చిన్నపిల్లలుగా మారిపోయి, వారితో కాలక్షేపం చేస్తుంటారు. చిరకాలంగా ఉన్న స్నేహితులతో మంచీ చెడు మాట్లాడుకుంటూ ఏ పార్కులోనో, తోటలోనో గతస్మృతులు నెమరువేసుకొనే దశ వానప్రస్థం. ఈ దశలోనే పూర్వకాలపు చక్రవర్తులు, రాజులు పరిపాలనను వారసులకు అప్పగించి ఆశ్రమాలకు వెళ్ళి ఆధ్యాత్మిక జీవితం గడిపేవారు. ఇప్పుడూ సామాన్యులు పలువురు ఇంచుమించు అలాగే ఉంటున్నారు. కాకపోతే ఆశ్రమం 'వృద్ధాశ్రమం' అయింది. అంతే.



- వానప్రస్థంలో ప్రవేశించిన వారు ఇదివరకటి దూకుడు తెగువ తగ్గించి పరిణతి పొందిన వారుగా ప్రవర్తించాలి.
- ఏవైనా సమస్యలు ఉత్పన్నం అయితే తమ అనుభవసారం నుంచి చక్కని పరిష్కారాలు సూచించాలి.
- ప్రతి విషయంలోనూ తలదూర్చక, తమ వయస్సుకు తగిన పనులు చేయగల పనులు చేయడం ద్వారా పెద్దరికాన్ని, అభిమానాన్ని నిలబెట్టుకోవాలి.
- మనుమరాళ్ళు, మనవలకు తమ జీవిత అనుభవ సారాన్ని చిన్న చిన్న కథలుగా చెప్పి మంచి మార్గం అనుసరించేలా ప్రోత్సహించాలి. తర్వాత తర్వాత పిల్లలు మంచి ఉన్నత భావాలతో అత్యున్నత స్థానాలకు చేరితే ఆనందం అర్ణవం అవుతుంది.
- పిల్లలు ఎంత ప్రయోజకులైనా, ఎంత బాగా చూసుకుంటున్నా మీ చేతిలోనూ కొంత ఆర్థిక మద్దతు ఉండేలా చూసుకోండి. వేగంగా మారుతున్న ఈ సమాజంలో ఉన్నదంతా ఊడ్చిపెట్టి అనంతరం ఎన్నెన్నో ఇబ్బందులు పడుతున్న వృద్ధులను మనం నిత్యం చూస్తూనే ఉన్నాం. అలాంటి దుఃఖపూరిత జీవితం ఎదురవకుండా చూసుకోండి. అప్పుడు ఆనందం మీ నుంచి దూరం అయ్యే సమస్యేరాదు.
- మన మంచి బుద్ధే మన జీవితంలో ఆనందానికి చుక్కానిలా పనిచేస్తుందన్నది మరచిపోవద్దు .
- వృద్ధాప్యంలో ఉన్న ఆలుమగలే నిజమైన స్నేహితులు. ఒకరికొకరు ఆనందాన్ని ఇచ్చి పుచ్చుకొని తోడు నీడగా ఉండడం ఎంతో ముఖ్యం.



20

ఆదర్శప్రాయమైన జంట

ఆదర్శప్రాయమైన జంటకు చక్కని ఉదాహరణ సీతారాములు. ఎప్పుడు ఎక్కడ ఆదర్శప్రాయుల గురించి మాట్లాడే సందర్భం వచ్చినా ముందుగా స్ఫురణకు వచ్చేది సీతారాములే. రాముడికి సీత నీడ అయితే రాముడు సీతకు తోడు. ఇలా ఒకరికి ఒకరు తోడునీడగా అన్యోన్యంగా బతికిన, బతుకుతున్న జంటల్లో ఆనందం తాండవమాడుతుంది. సమాజం పట్ల తమ బాధ్యతను విస్మరించకుండా సన్మార్గంలో పయనించిన దంపతులను ఆదర్శ జంట అంటాం. ప్రతి పనిని నిజాయితీగా నిబద్ధతతో, సకాలంలో పూర్తిచేసి సమాజాభివృద్ధికి ఆదర్శ జంట తోడ్పడుతుంది. భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరికొకరు ఎలాంటి అరమరికలూ లేకుండా సహాయ సహకారాలు అందించుకుంటూ తమ విద్యుక్త ధర్మాలను నిర్వహించిన పలు జంటలు మనకు సమాజంలో ఆదర్శంగా నిలుస్తాయి. మన జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ-కస్తూర్బాగాంధీ, రామకృష్ణ పరమహంస-శారదాదేవి ఇలా ఎందరో ఆలుమగలు మనకు ఆదర్శంగా నిలుస్తారు. ఒకరి మాటకు ఒకరు విలువ ఇచ్చుకుంటూ తాము సాధించాల్సిన పనిని పట్టుదల, కృతనిశ్చయం, అంకిత భావంతో పూర్తిచేసి 'ఫలాలను' జాతికి సమర్పణ చేస్తారు. గాంధీమహాత్ముని ఎన్నో ఉద్యమాలలో కస్తూర్బా స్వయంగా పాల్గొని అనేక ఉద్యమాలలో తోడునీడగా నిలిచారు. బాపూ బయటకు వెళ్ళిన అనేకమార్లు ఆయన తిరిగి వచ్చేవరకూ ఆశ్రమాన్ని చక్కని దక్షతతో నిర్వహించారు. ఎన్నెన్నో సమాజసేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఇలా సమాజహితానికి, సమాజశ్రేయస్సుకు, సమాజాభివృద్ధికి, సంఘసేవకు కలిసిమెలసి తమ జీవితాలను అంకితం చేసిన వారు ఆదర్శ జంటలు అని ప్రసిద్ధి చెందుతారు.

ఏమేమి చేయాలి : ఆదర్శ జంటగా పేరు తెచ్చుకోవాలంటే ముందుగా ఆలుమగలు చేయాల్సిన పని ఏమంటే వారిద్దరూ ఒకరినొకరు ఇష్టపడాలి. ఒకరంటే ఒకరికి గౌరవాదరాభిమానాలు పెంచుకోవాలి. కోపతాపాలు, పంతాలు పట్టింపులు, దూషణ, తిరస్కారాలు, తిరుగుబాట్లు, పోట్లాటలు ఉండకూడదు.

- సమాజహితంకోరి ఏ పనైనా ప్రారంభించేముందు దానికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలు కూలంకషంగా చర్చించి, సమాజానికి ఎంత వరకూ ఉపయోగపడుతుందో బేరీజు వేసుకోవాలి.

- ఒకరు ప్రారంభించిన కార్యక్రమాన్ని వ్యతిరేకధోరణితో కాకుండా సానుకూల దృక్పథంతో తోడ్పాటునందించాలి, కొనసాగించాలి.
- అందరికీ ఆదర్శంగా ఉండాలి. ఇరుగు పొరుగువారి కష్టసుఖాల్లో పాలుపంచుకోవాలి. సహాయ సహకారాలు అందించాలి.
- పిల్లల్ని ప్రయోజకులుగా తీర్చిదిద్దాలి. ఆదర్శ అభిప్రాయాలు పిల్లలకు అలవాటు చేయాలి. సమాజానికి ఉపయోగపడే పౌరులుగా తయారు చేయాలి. మంచి చదువులు చెప్పించాలి.
- కుటుంబంలో అందరితోనూ కలిసిమెలసి ఉండాలి. రాగద్వేషాలు లేకుండా అందరినీ సమానంగా పరిగణించాలి. అందరికీ ఆనందం కలిగించాలి.
- సమాజ సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలి. ప్రకృతి బీభత్సాలు తదితర సందర్భాల్లో ఆపన్నులకు చేయూతనివ్వాలి.
- మనకున్న దానిలో కొంత సొమ్ము వెచ్చించి వికలాంగులు, ఇతర నిరాదరణకు గురైన పిల్లల కోసం ఆశ్రమపాఠశాలలు నిర్వహించాలి. వారికి చక్కని వృత్తి శిక్షణ ఇప్పించాలి. నిధులు దుర్వినియోగం కాకుండా అందరికీ సౌకర్యాలు చక్కగా అందేలా చూసే దంపతులను ఆదర్శ జంట అంటాం.
- పర్యావరణంపై సమాజానికి అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. వాతావరణ కాలుష్యంపై సమాజం నియంత్రణ సాధించేలా తయారు చేసేందుకు కృషిచేయాలి.
- ఎవరికైనా ఏదైనా సలహా ఇచ్చే ముందు తామే ముందుగా ఆచరించి చూపాలి. నలుగురికీ మార్గ దర్శకులుగా నిలవాలి.
- సమాజాభివృద్ధి కోసం ఎలాంటి కార్యక్రమం చేయాలనుకున్నా తొలుత అననుకూలతలు ఎదురవడం సహజం. అయితే వాటిని సరైన దృక్పథంతో, చక్కని అవగాహనతో బేరీజువేసుకొని నిజంగా ఆ పనిలో సమాజహితం సాధ్యమనిపిస్తే ముందుకు సాగిపోవాలి. వెనుదిరిగి చూడకూడదు. సద్విమర్శను సానుకూలంగా తీసుకోవాలి. కువిమర్శలను పట్టించుకోకూడదు.
- తప్పుచేయడం మానవనైజం. ఏదైనా పొరపాటు తమ జంటవల్ల జరిగితే నిజాయితీగా ఒప్పుకోవాలి. సరిదిద్దే అవకాశాలను అన్వేషించాలి. వ్యతిరేక పవనాలను కూడ సానుకూలంగా మార్చేందుకు మన వంతు కృషి చేయాలి.
- పొరపాట్లు దొర్లవచ్చేమో అని పలువురు ఏ పనీ చేయకుండా నిష్కామపరులుగా తయారౌతారు. ఇలాంటి వారి వల్ల సమాజానికి కీడే గాని మేలేమీ జరగదు. పని అంటూ ఏదైనా చేసినప్పుడే కదా తప్పు జరిగినా ఒప్పు జరిగినా!
- మనం చేసే కృషిలో దైవాన్ని చూడాలి. 'పనియే ప్రత్యక్ష దైవం' అన్నారందుకే. ఇలాంటి వారే సమాజానికి మేలు చేకూర్చినవారవుతారు. ఆదర్శప్రాయులవుతారు.
- సొంత కార్యాలయమో, సొంత ఉత్పాదక పరిశ్రమో నిర్వహించే దంపతులైతే తమ ఉద్యోగులను సాదరంగా చూడాలి. వారి కష్టానికి తగిన ఫలితం అందజేయాలి. చక్కని బహుమతులు ఇస్తూ ఉత్పత్తి పెంచేందుకు బాటలు వేయాలి. ఉత్పత్తి పెరిగితేనే కదా సమాజం ముందడుగు వేస్తుంది!
- ఎప్పుడు కొత్త కొత్త ఆలోచనలతో మంచిమంచి కార్యక్రమాలు నిర్వహించి వాటి ప్రయోజనాలు సమాజానికి అందేలా చూడాలి.
- ఎప్పుడూ నిత్యనూతనంగా ఉండాలి. అన్యోన్యత, అనురాగానికి మారు పేరుగా నిలవాలి.

- మన అభిప్రాయాలే సరైనవంటూ అందరి మీదా రుద్దకుండా ఇతరులు చెప్పేది కూడ వినాలి. వాస్తవాలు గ్రహించి అనుసరించాలి.
- ఇతరుల స్వేచ్ఛకు భంగం వాటిల్లకుండా మన ప్రవర్తన ఉన్నప్పుడే సమాజంలో ఆనందం వెల్లి విరుస్తుంది.
- 'తన కోపాన్ని జయించిన వారు ఈ లోకాన్నే జయించిన వారంటారు. 'తనకోపమే తన శత్రువు' అన్నారు కూడ. అలాంటి కోపతాపాలు దరిజేరనివ్వని దంపతులూ ఈ సమాజానికి ఆదర్శప్రాయులే.
- ఇతరుల ఆత్మవిశ్వాసం దెబ్బతినేలా ఏనాడూ ప్రవర్తించని జంటను సమాజం ఆదర్శంగా తీసుకుంటుంది.
- అపాత్రదానాలు చేయొద్దు. మనం చేసే ఏ సహాయం అయినా దాని ప్రతిఫలం అవసరమైనవారికే అందేలా చూడాలి.
- అనవసర త్యాగాలు చేసే వారిని అయోగ్యులు అంటారు. అందుకే మనం ఏదైనా త్యాగం చేసేదాని వల్ల నలుగురికి మేలు జరగాలి. పొట్టి శ్రీరాములు ఆత్మత్యాగం ఆంధ్రరాష్ట్రాన్ని సాధించింది. ఇలాంటి త్యాగాలు చేసే వారిని ఆదర్శప్రాయులంటారు.
- భార్యాభర్తలిద్దరికీ ఒక్కొక్క రంగంలో ఒక్కొక్కరు వేర్వేరుగా ప్రతిభను ప్రదర్శించే వీలుంటుంది. ఇద్దరూ ఒక్కమాటగా నిలిచి ఆయా రంగాల్లో వారు ముందుకు నడిచి ఉన్నత స్థానం పొందాలి. ఆదర్శప్రాయులు కావాలి.
- మనం చేయాలనుకున్న పనులను ప్రాథమ్యాలు గమనించి ఏ సమయంలో ఏ పని చేయడం అవసరమో దాన్ని సంపూర్తిగా నిర్వహించాలి. పనులలో క్రమపద్ధతి పాటించాలి. క్రమశిక్షణతో నిర్వహించిన ఏ కార్యక్రమం అయినా మంచి ఫలితాలిస్తుంది. అందరికీ ఆనందాన్నిస్తుంది, ఆదర్శప్రాయమవుతుంది.
- సామాజికావసరాల పట్ల దంపతులకు సమన్వయం, సదవగాహన ఉండాలి. నాటి నిర్వహణలో ముందడుగు వేయాలి.
- దేశ కాలాలను బట్టి దంపతులూ తమ విధానాలు ఎప్పటికప్పుడు ఆధునికం, నిత్యనూతనంగా మలచుకుంటూ ముందుకుసాగాలి.
- 'తాను పట్టిన కుందేలుకు మూడేకాళ్ళ'న్న చందంగా ప్రవర్తించకుండా వాస్తవాలపై దృష్టినిలిపి మంచి బాటలోనడిచి, ఉన్నతస్థానంలో నిలిచే జంట ఎప్పటికీ ఆదర్శప్రాయమైనదే!
- దాంపత్యాన్ని స్వర్గధామంగా మలచుకోవాలన్న నిర్ణయం తీసుకోవడం ఆలుమగల జీవనంలో అతికీలకమైన అంశం. ఒకరిభావాలను ఒకరు కచ్చితంగా అంచనా వేసుకొని ఒకరికి ఆహ్లాదం, ఆనందం కలిగించే రీతిలో మరొకరు ప్రవర్తిస్తే అది అనురాగ సంగమం అవుతుంది. ఆదర్శ దాంపత్యంగా నిలుస్తుంది.
- భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ తమ అత్తమామలవైపు బంధువులతో అన్యోన్యంగా ఉండాలి. మనస్సులో ఎలాంటి మాలిన్యాలు లేకుండా చక్కని ఆదరాభిమానాలతో సమాదరించాలి. పెద్దలందరినీ గౌరవిస్తూ చిన్నవయస్సు వారిపై ఆత్మీయత ప్రదర్శించాలి. ఇలాంటి ప్రవర్తనతో మీ తరవాతితరం వారికి మీరు ఆదర్శప్రాయులవుతారు.



- కుటుంబంలో ఎప్పుడైనా ఏవైనా చిన్న చిన్న కలతలు వచ్చినప్పుడు వాటి మూలాలు అన్వేషించి ఎప్పటికప్పుడు తెలివిగా పరిష్కరించాలి. ఈ ప్రతిభే సమాజంలో ఏవైనా వ్యతిరేక ధోరణులు పెల్లుబికితే సమర్థంగా పరిష్కరించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే 'ఇంటగెలిచి...రచ్చగెలువు' అంటారు.
- పిల్లలకు జీవితానికి అవసరమయ్యే విషయాలు నేర్పాలి. వారిని శాసించకూడదు.
- పిల్లల పెంపకంలో మెతకదనం ప్రదర్శించకూడదు. అలాగే ఆగ్రహం ప్రదర్శించకూడదు. కోరినవన్నీ కొనివ్వడం ప్రేమకు చిహ్నం కాదు. పిల్లల కోరికలో ఉచితానుచితాలు బేరీజు వేయాల్సిన అవసరం ఉంది.
- పిల్లలకు తల్లిదండ్రులే తొలి రోల్‌మోడల్స్. అందుకే వారికి అమ్మా నాన్నలే ఆదర్శంగా నిలవాలి. తల్లిదండ్రులందరూ ఈ పంథాలో సాగితే నవశకం ఆవిష్కారం అవుతుంది.
- పిల్లల పట్ల ఆదరం ప్రదర్శిస్తూ వారికి స్వతంత్రంగా ప్రవర్తించగల అవకాశం కల్పిస్తే వారిలో మేధాశక్తి సునిశితంగా రూపొందేందుకు ఎంతో దోహదం చేస్తుందని మనస్తత్వ వేత్తలంతా ఏకగ్రీవంగా అంగీకరిస్తున్నారు.

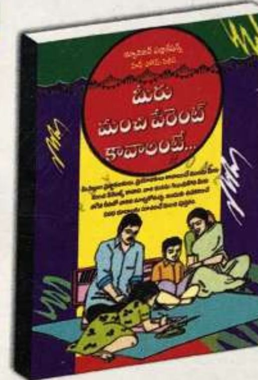
సుఖమయ దాంపత్య జీవితంలో ఓ రహస్యం ఇమిడి ఉంది. ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా, హాయిగా, సంతోషంగా ఉండడం అలవాటు చేసుకుంటారు. ఎన్నికష్టాలు, ఒత్తిడులు ఎదురైనా సంతోషంగా ఉండగలిగే అలవాటు దాంపత్యజీవితాన్ని సంతోషకరంగా తీర్చిదిద్దుతుంది.

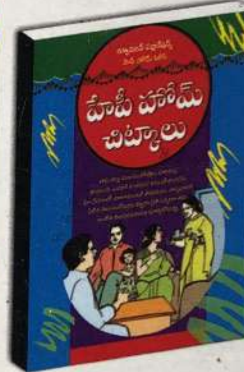
జీవించండి ఆనందంగా ఇలా....

New Vision Publications
Happy Home Series

వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాల రూపకల్పనలో యువతరం జీవితాలకు కొత్త ఉత్తేజాన్నికల్గిస్తున్న ప్రముఖ ప్రచురణ సంస్థ న్యూవిజన్ పబ్లికేషన్స్ ఇంటింటిలో సుఖసంతోషాలు నింపేందుకు ఈ హేపీ హోమ్ బుక్స్ సిరీస్ మీ ముందుకు తెచ్చింది.









నూతన దంపతుల నుంచి అన్ని బాధ్యతలు తీరి కాలక్షేపం చేస్తున్న వృద్ధ దంపతుల వరకు అన్ని వయస్సుల ఆలుమగలు తెలుసు కోవాల్సిన ఆనంద జీవన రహస్యాలు.

మీ పిల్లలు ప్రజ్ఞావంతులు, ప్రయోజకులు కావాలంటే ముందు మీరు మంచి పేరెంట్స్ కావాలి. వారి మనసు గెలుచుకొని మీకు తగిన రీతిలో వారిని మార్చుకోవచ్చు. అందుకు ఉపకరించే వివిధ మార్గాలను సూచించే మంచి పుస్తకం.

తమ ఇల్లు సుఖసంతోషాల హరివిల్లు కావాలని ఎవరికి ఉండదు? అయితే అందుకు ఏంచేయాలో చాలామందికి తెలియదు. వాస్తవానికి వీటిని తెలుసుకోవడం ద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇంటిని నందనవనంలా మార్చుకోవచ్చు.

కొందరిని చూస్తూనే చాలు ఉత్సాహం వచ్చేస్తుంది. వారు ఎక్కడ ఉన్నా... సృష్టించే ఉత్సాహం అంతా ఇంతా కాదు. వారి చుట్టూ జనం ఇట్టే మూగిపోతారు. ఇలా నలుగురినీ ఆకట్టుకోవడం ఎలా...?

ప్రతి కుటుంబానికి ఉపకరించే ఈ పుస్తకాలు ఒక్కొక్కటి వెల రూ. 15/-

అన్ని షాపుల్లో లభ్యం.

NEW VISION PUBLICATIONS
71 SRT, Vidyanagar, Hyderabad-500 044.
PH : 040-27605829, 27663376